Lucia Giovannini
Laura Cuccato e Susanna Eduini

DOLCE E CRUDO

CON FOTOGRAFIE



MyLife

Lucia Giovannini
Laura Cuccato
Susanna Eduini

DOLCE E CRUDO

Dolci Raw per la Bellezza, la Linea e il Benessere



Editing: Katia Prando
Revisione: Sonia Vagnetti, Martina Marselli
Fotografie: Laura Cuccato e Diego Pagani
Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

I Edizione: Luglio 2013

www.mylife.it - Via Garibaldi, 77 - 47853 Coriano di Rimini
ISBN 978-88-6386-217-1
ISBN Ebook 978-88-6386-845-6

Le autrici di questo libro non dispensano consigli medici né prescrivono l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento delle autrici è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, le autrici e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

INDICE

Note

PARTE PRIMA

DOLCI PER MENTE E SPIRITO

DI LUCIA GIOVANNINI

Per il Pianeta e per tutti gli animali,
compagni fedeli nel nostro viaggio terreno.
Con la speranza che sempre più esseri umani scelgano un modo di alimentarsi più consapevole e non violento.
Che questo possa aiutare
ad alleviare la sofferenza e a portare la gioia.
Possano tutti gli esseri senzienti essere felici.

- *Lucia*

Perché i dolci crudisti?
Ulisse, le sirene
e il gelato al pistacchio

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.

Seneca

Se esistesse l'inferno, probabilmente finirei nel girone dei golosi.

Mi sono sempre chiesta se il "canto" delle sirene che ha tentato Ulisse in realtà non fosse un intenso aroma di vaniglia e cacao. O la vista di un buffet imbandito di dolci di ogni tipo.

Fin da piccola sono sempre stata molto sensibile all'irresistibile richiamo di una mousse al cioccolato o di una crostata di fragole.

O anche di un semplice gelato al pistacchio.

Insomma, adoro i dolci. E se non fosse stato poco pratico, in alcuni momenti della mia vita avrei cercato un albero maestro a cui farmi legare per non cedere alla tentazione.

Ma il fatto di essere vegetariana dall'infanzia, e vegana per buona parte della mia vita, mi ha sempre spinto ad autorassicurarmi, a dirmi che tutto sommato potevo mangiare i dolci che volevo, tanto erano sani.

Ma non era vero. Mi sono accorta solo in questi ultimi anni, quando ho studiato più a fondo gli effetti dell'alimentazione su corpo, mente, emozioni e spirito, di come gli zuccheri raffinati (per non parlare di uova, farina bianca e latticini) interferiscano non solo con la nostra salute, ma anche con il livello di vitalità, con la capacità (o incapacità) di concentrazione, con la lucidità mentale e con l'equilibrio emozionale.

Per questo, l'incontro con i dolci crudisti è stata per me una scoperta epocale che ha dischiuso davanti ai miei occhi (e al mio palato!) un nuovo mondo.

Perché un libro di dolci crudisti?

I dolci crudi ti offrono una gustosa occasione per mangiare dolci in modo sano.

Dopo l'uscita dei nostri libri sul crudismo (Il crudo è servito! e Frullato e mangiato, Edizioni My Life), in cui tra le varie ricette ce ne sono anche alcune per la preparazione dei dolci, molte persone ci hanno riferito che consumando i dolci raw non sentivano più la pesantezza tipica dei dessert tradizionali, anzi, avevano più lucidità, vitalità ed energia. Inoltre, inserendo le ricette raw nella routine alimentare in modo regolare, la maggior parte dei nostri lettori ci ha raccontato di avere la pelle più bella e luminosa, i capelli più folti e lucidi e di avere addirittura perso i chili in più senza privarsi dei dolci.

Siccome non contengono zucchero raffinato o aromi artificiali, i dolci crudisti inducono il corpo a sentire il senso di sazietà molto prima. E questo, insieme al fatto che gli

ingredienti di base sono frutta e verdura, fa sì che sia possibile mangiarne a volontà senza appesantirsi o ingrassare. Inoltre, esattamente come per i frullati e i centrifugati, i dolci raw sono un perfetto escamotage per introdurre più frutta e verdura cruda nell'alimentazione, anche per chi non ama consumarle da sole (come i bambini, per esempio), o per chi ha intolleranze a latticini, lieviti, uova o farinacei. Molti di questi dolci sono adatti anche ai diabetici, ovviamente sempre con la supervisione di un medico.

Gli ingredienti delle ricette di Dolce e crudo sono così sani che possono essere utilizzati anche per la bellezza. Con gli avanzi della maggior parte dei dolci delle prossime pagine, infatti, puoi preparare creme e impacchi per la pelle!

David Wolfe, uno dei maggiori esperti di nutrizione al mondo e grande sostenitore del raw food, ha più volte affermato che si potrebbe vivere benissimo solo di dolci perché contengono tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno. Wolfe si riferisce ai dolci crudisti e vegani, naturalmente.

Quasi ogni dessert tradizionale può essere preparato in versione raw e vegana: delizioso e sano al tempo stesso!

So per esperienza personale che questi tipi di dessert finiscono per stupire piacevolmente amici e familiari. "Cosa? Non c'è zucchero, né uova né latticini?", ti sentirai spesso chiedere. Tanti dei miei amici si sono convertiti al crudismo proprio grazie ai dessert.

A causa dei mille impegni quotidiani e del poco tempo a disposizione, molte persone hanno la tendenza a cucinare (e a mangiare) sempre le stesse cose, e se pensano a consumare più frutta e verdura gli unici alimenti che vengono loro in mente sono noiose insalate.

Nei miei corsi di crescita personale spesso parlo anche dell'importanza dell'alimentazione e della possibilità di inserire nella dieta i dolci crudisti; quando lo faccio spesso vedo smorfie di disgusto o grossi punti interrogativi comparire sul viso dei presenti. "Dolci crudisti? È roba per conigli!" mi ha risposto una volta un manager. Finché durante la pausa non gli ho fatto assaggiare un brownie (simile a un biscotto raw) di cacao crudo. E in pochi secondi ha cambiato idea.

Ma quali sono i vantaggi di evitare latte, burro, formaggi e uova nei dolci?

Con cosa possiamo sostituirli per mantenere un sapore ricco e delizioso?

E come possiamo s-cucinare dolci speciali e sani in ogni occasione (Natale, Pasqua, anniversari e compleanni inclusi)?

Troverai le risposte a questi e ad altri quesiti nelle prossime pagine.

Infatti Dolce e crudo ha una sezione dedicata al cibo composta da gustose ricette per preparare ogni tipo di dolce, dai gelati alle torte, ai biscotti, alle creme (ci sono anche le ricette per i famosi dolci crudisti afrodisiaci!) con diversi gradi di difficoltà, e corredate di

diversi consigli. Puoi usare le ricette di questo libro ogni tanto, per provare sapori nuovi o per stupire familiari e amici, offrendo loro dolci sani e gustosi; oppure puoi scegliere un giorno della settimana in cui sostituire i tuoi dessert a pranzo o a cena, o durante la prima colazione (o in tutti e tre i casi), con dolci crudisti, per una piccola depurazione, per aiutarti a perdere peso con dolcezza o a ritrovare la vitalità; oppure puoi consumarli regolarmente e abbracciare un nuovo stile di vita.

Insomma, esattamente come per le ricette degli altri nostri libri, la particolarità del raw food è che non si tratta di una dieta, di “prendere o lasciare”, di “tutto o niente”.

Usalo alla velocità e nella percentuale che desideri. Ne trarrai comunque dei benefici.

Anche qui, come negli altri due libri, troverai una parte dedicata a mente, spirito ed emozioni, per creare la perfetta armonia tra bellezza esteriore e bellezza interiore.

A livello simbolico, i dolci rappresentano la dolcezza e la gioia.

Quanta dolcezza e quanta gioia ci sono nelle tue giornate? Quanta ne metti in ciò che fai? Quanta dolcezza e gioia guidano le tue relazioni? Quanto sono presenti nel tuo lavoro? E nella tua vita?

Se osserviamo un bambino piccolo, molto spesso lo vedremo guardarsi attorno, osservare la vita con curiosità e ridere di gusto, avvicinarsi alle persone senza timore, godersi ogni attimo.

Ma molto spesso, man mano che cresciamo, la quantità di dolcezza nella nostra vita inizia a diminuire, tendiamo a chiuderci, a diventare più duri, più cinici, più amari nei confronti di noi stessi e della vita. Così siamo sempre più spinti a ipercompensare questa mancanza cercando la dolcezza all’esterno. Così ci lanciamo a capofitto in relazioni disfunzionali per poi rimanere delusi dopo poco. Per questo, come vedremo meglio nei prossimi capitoli, ci buttiamo sui dolci-spazzatura, di cui i supermercati traboccano, e finiamo con l’arrabbiarci ancora di più con noi stessi per i chili accumulati, il colorito spento della nostra pelle e la mancanza di vitalità.

Ecco perché ho scelto di inserire in Dolce e crudo due paragrafi, uno intitolato “Drogati di dolci?”, in cui esploreremo le cause che ci spingono ad aver bisogno dello zucchero fino a stabilire una vera e propria dipendenza, e un paragrafo dal titolo “Dolci per l’anima”, in cui troverai ricette speciali per portare più dolcezza (e gioia) nella tua vita. Gli ingredienti di queste ricette sono particolari. Non si tratta infatti di cacao, noci, frutta o altro. Ma di idee, azioni e nuovi passi per la tua vita.

Ma prima di addentrarci in questa parte, per chi non avesse letto i nostri libri precedenti, voglio fare una breve introduzione al raw food.

E anche se conosci il cibo crudista forse ti stai chiedendo perché è così importante

scegliere i dolci raw. Che effetto hanno dal punto di vista della salute, dell’etica, dell’ecologia, e persino dell’evoluzione spirituale?

La vita porta vita: **rawliscious**

> La vita non è che la continua meraviglia di esistere!
>
> Tagore

I crudisti sono considerati la nuova stirpe di vegetariani salutisti, una stirpe che sta rapidamente crescendo di numero. I buongustai crudisti si nutrono principalmente di cibi vegetali non cotti, cioè frutta, verdura, noci e semi. Niente carne, uova o latticini.

Potrebbe sembrare limitante, ma c'è una nuova libertà in questa arte culinaria: tutto si basa sulla consapevolezza che i cibi vegetali non cotti sono tra gli alimenti più nutrienti e curativi del Pianeta. Contengono naturalmente abbondanti quantità di vitamine, minerali, fitonutrienti ed enzimi, molti dei quali, se riscaldati, vengono distrutti, snaturati o resi inutilizzabili dal corpo.

Quando ne parlo, ai corsi o ai convegni, qualcuno ribatte: "Gli esseri umani hanno cominciato a cucinare più di centoventicinquemila anni fa!". È vero, ma noi oggi ci siamo spinti troppo oltre.

Oggi, il 90 per cento dei cibi che si trova nei negozi di alimentari è cotto, pastorizzato, pieno di conservanti o sottoposto a radiazioni. Obesità, diabete, cancro e malattie cardiache stanno raggiungendo proporzioni epidemiche in tutto il mondo, e molti medici e sostenitori della salute incolpano le abitudini alimentari.

Mai, in precedenza, abbiamo mangiato così tanti cibi dannosi in modo regolare. Gli oli presenti in commercio, gli amidi cotti e i conservanti chimici sono altamente cancerogeni e si trovano nelle cucine di molte persone. Come vedremo meglio in seguito, i carboidrati cotti diventano un concentrato di zuccheri, e questi possono portare a sbalzi di umore, spossatezza, diabete, aumento di peso e ipoglicemia.

Uno dei vantaggi del crudismo è che ti aiuta a diventare consapevole di quello che ti metti in bocca e di come ti senti dopo averlo mangiato. Per questo io amo chiamarlo "alimentazione consapevole".

Come afferma Julia Jus, consulente per il benessere e lo stile di vita, frutta e verdura, noci e semi biologici (cioè senza pesticidi o erbicidi) sono i cibi più nutrienti sulla Terra. Siamo l' unica specie di mammiferi che cucina il proprio cibo e anche l'unica che soffre di malattie degenerative così diffuse.

Logicamente, una dieta basata su cibi vegetali integrali è la scelta più naturale e salutare possibile. Chiunque sia interessato alla propria salute dovrebbe includere la maggior quantità possibile di frutta, verdura, noci e semi crudi nella propria dieta.

È molto semplice: come recita un vecchio detto indiano, "La vita porta vita". Come possiamo essere vitali se ci nutriamo di cibo morto?

I dolci che troverai in questo libro sono vivi e deliziosi, per questo alcuni crudisti

americani hanno coniato un nuovo termine che ho preso in prestito per i nostri dolci, rawliscious: raw, quindi crudo, + delicious, delizioso!

Oltre al fatto di essere vivi (quindi non cotti, almeno non nel senso tradizionale del termine, perciò non sottoposti a temperature superiori a 45°C) un’altra caratteristica importante che differenzia i dolci raw da quelli tradizionali è, come abbiamo visto, che non contengono né uova, né latticini (né peraltro zucchero aggiunto o farine, ma di questo parleremo più avanti).

Perché è un aspetto importante?

Tutto quello che non ti hanno mai detto su uova e latticini

La più grande ricchezza è la salute.

Virgilio

Queste informazioni forse saranno scontate per chi già segue una dieta vegana (e se vuoi, puoi passare direttamente al prossimo paragrafo), ma il mio intento qui è mettere a disposizione di tutti queste conoscenze e soprattutto sfatare dei falsi miti che i media e la pubblicità continuano a propinarci.

Latte: a ciascuno il suo

Già agli inizi degli anni Novanta, il dottor Benjamin Spock, padre della moderna pediatria, insegnava: "Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!".

Da allora, sempre più medici, nutrizionisti e ricercatori hanno sposato questa tesi dichiarando che il latte vaccino può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari nei bambini, tra cui anemia, allergie e persino un insufficiente sviluppo cerebrale.

Tra l'altro, essendo destinato ai vitelli che raddoppiano di peso dopo appena quarantasette giorni dalla nascita (mentre il neonato umano lo raddoppia in centottanta giorni) il latte vaccino contiene dal 3,5 al 5 per cento di proteine, contro l'1,2 per cento del latte umano, e questo determina un sovraccarico per fegato e reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti di scarto del metabolismo proteico.

E se stai per caso pensando: "Tanto io bevo latte scremato", forse ti può interessare sapere che il latte scremato causa più danni di quello intero, perché quando si diminuisce la percentuale di grasso, quella delle proteine aumenta!

Anche il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino è in genere male assorbito dall'uomo, perché è associato alla caseina e a una percentuale troppo alta di fosforo, che è un fattore inibente.

Durante il processo di pastorizzazione del latte, il trifosfato di calcio-magnesio si scompone in sali: fosfato di calcio, fosfato di magnesio, carbonato di calcio che sono del tutto insolubili e assolutamente inutili; le proteine del latte coagulano e precipitano assieme ai sali.

I minerali alcalini si ossidano e ciò che resta è molto acidificante per l'organismo. Un corpo acido sottrae minerali alcalini dalle riserve (ossa, denti, capelli, unghie ecc.).

Questo è il motivo per cui latte e latticini, anche se spesso vengono consigliati dai medici per "curare" l'osteoporosi, sottraggono invece minerali preziosi come il calcio.

E a dimostrazione di questo, i Paesi dove c’è più osteoporosi sono proprio quelli dove si consumano più latte e latticini.

Il calcio è indispensabile al nostro organismo, ma è ricavabile in maniera molto migliore (biodisponibile e quindi assimilabile con facilità dal nostro organismo) da alimenti d’origine vegetale come frutta, germogli e verdure crude fresche di stagione e possibilmente biologiche. Tutti ingredienti presenti nelle ricette raw.

Se vuoi saperne di più sugli effetti dei latticini sulla salute puoi leggere The China study di Colin Campbell, lo studio più completo sull’alimentazione mai condotto.

Colin Campbell è un famoso scienziato americano che, in collaborazione con varie università, per ventisette anni ha studiato la relazione fra dieta e malattia. Io ho avuto l’onore di conoscerlo e di condividere il palco con lui durante un convegno. Secondo le sue conclusioni, la genetica non è il fattore predominante nella genesi delle malattie, mentre lo è il consumo abituale di carne e latticini!

Inoltre lo sapevi che il latte contiene pus? Le macchine per mungere vengono attaccate alle mucche almeno tre volte al giorno. Il metallo delle macchine e l’azione automatica e forzata delle pompe, insieme agli ormoni spesso somministrati agli animali, provocano alle mammelle frequenti tagli e ferite, che spesso degenerano in infezioni (anche per questo la maggior parte delle mucche viene riempita di antibiotici).

Le macchine non sanno cosa mungere e cosa no. Così finiscono per mungere latte, muco e pus. Tutto questo va nel latte. È vero che poi viene pastorizzato, ma la pastorizzazione non elimina il pus. Lo disinfetta soltanto. Così il pus disinfettato finisce nel latte che beviamo. Lo trovi sotto la dicitura “cellule somatiche”, e la quantità permessa varia da Paese a Paese. Per esempio in Usa è permessa una goccia di pus per ogni bicchiere di latte. In Italia non dovrebbe essere superiore a 100.000 unità/ml, ma in alcune stalle il valore sale fino a 250.000-400.000 unità/ml.

La verità sulle uova

Noi italiani consumiamo in un anno più di duecento uova a testa. Se stai pensando: “Io ne consumo molte meno”, ho una domanda per te. Stai tenendo conto anche di quante uova mangi nella pasta, maionese, merende e dolci, gelati e prodotti da forno vari? Le uova sono presenti quasi ovunque nell’alimentazione tradizionale, e certamente nella maggior parte dei dolci in commercio.

L’uovo è un piccolo concentrato di colesterolo (un uovo di medie dimensioni contiene circa 220 mg di colesterolo) ed è composto per il 70 per cento circa di grassi (buona parte dei quali sono saturi); dunque il suo consumo ha effetto sulla nostra salute.

Ecco alcuni dati tratti dal sito della Società Vegana.

- In uno studio finanziato dall’Istituto Nazionale per la Salute statunitense, e condotto tra il 1994 e il 2008, i ricercatori hanno seguito un gruppo di 27.607 uomini e hanno scoperto che il consumo di uova è associato allo sviluppo del cancro alla prostata. Consumando due uova e mezzo in media la settimana, gli uomini che hanno partecipato a questo studio hanno aumentato dell’81 per cento il rischio di sviluppare una forma mortale di cancro alla prostata, in confronto a coloro che hanno consumato meno di mezzo uovo la settimana.
- Un altro studio scientifico pubblicato nel 2004 e condotto su 5.186 donne e 4.077 uomini per un periodo di osservazione di oltre 14 anni, ha concluso che le donne che consumavano uova avevano tassi di mortalità più elevati a causa di infarto, malattie cardiovascolari e cancro.[1]
- Alcuni ricercatori del Gruppo Canadese di ricerca epidemiologica sul cancro hanno studiato la correlazione tra fattori alimentari e cancro all’ovaio, e hanno concluso che “il rischio di cancro all’ovaio è positivamente associato con il più alto consumo di colesterolo e uova, e inversamente associato con un alto consumo di verdura e crucifere”.[2]

L’Università di Toronto ha recentemente pubblicato una serie di studi sulle possibili correlazioni tra linfoma (un tumore del sistema linfatico) e alimentazione, ed è stato rilevato che gli alimenti più correlati al rischio di linfoma sono carne, formaggi e uova. Chi segue una dieta “standard” (basata cioè sulla piramide alimentare tradizionale che prevede il consumo di prodotti animali) ha un rischio maggiore del 38 per cento di chi li evita e sceglie una dieta a base vegetale (vegana, o quasi-vegana).[3]

Come vedremo nel prossimo capitolo, i motivi per scegliere di evitare non solo la carne, ma anche uova e latticini, non si limitano ai benefici per il fisico e la salute.

Alimentazione spirituale:
cambiamo il mondo un pasto alla volta

> La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui vengono trattati gli animali.
>
> M. K. “Mahatma” Gandhi

Quando a nove anni, spinta dal mio grande amore per il mondo animale, sono riuscita a convincere i miei genitori a lasciarmi essere vegetariana, ho continuato a mangiare uova, formaggi e latticini. Adoravo la crema pasticciera di mia nonna, la mousse di ricotta, la ciambella con il burro. Non uccido nessuno mangiando uova e latticini, pensavo. Ma di nuovo mi sbagliavo.

Allora non sapevo che anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l’uccisione di animali. Magari non gli stessi animali che producono questi «alimenti» (o almeno, non immediatamente), ma i loro simili, per esempio i loro figli o i loro fratelli, che devono essere sacrificati affinché questa produzione sia possibile. Come afferma in un articolo Marina Berati, animalista storica, “è matematicamente, statisticamente, economicamente impossibile produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali”.

Se stai ancora mangiando uova o latticini, sappi che la mia intenzione non è certo quella di farti sentire in colpa. Come nel mio caso, spesso facciamo scelte alimentari un po’ per abitudine e un po’ perché ignoriamo alcuni dati. La mia intenzione è offrirti una visuale più ampia su questi due elementi così presenti sulla nostra tavola, e in particolar modo nei dessert tradizionali, in modo che tu possa diventare sempre più consapevole delle scelte alimentari che compi. La consapevolezza porta alla libertà di scelta e, come ho più volte scritto nei miei libri, la consapevolezza è anche il primo dei passi per il cambiamento.

Quindi, sull’onda della lettera da parte degli animali che ho scritto nel libro Il crudo e servito!, anche qui, ecco una lettera così come immagino che una gallina potrebbe scriverla agli esseri umani se ne avesse la possibilità.

Lettera di Matilde, gallina ovaiola

Forse non sapevi che…

Appena nata, i miei fratellini sono stati massacrati: tritati, soffocati, avvelenati con il gas.

E non è successo solo a me, ma a tutte noi.

Per ognuna di noi, nasce almeno anche un pulcino maschio. Li dovresti vedere, sul nastro della morte: sono buffi, goffi, morbidi. Sono appena

usciti dal guscio e si guardano intorno per capire cosa stia succedendo.

Ma non fanno nemmeno in tempo a muovere i primi passi che il tritatutto se li inghiotte. Inesorabile. Per la società umana sono inutili perché non faranno mai uova. Non sono altro che “scarti di produzione”.

Ogni tanto esultiamo perché qualcuno di loro si salva.

Ma la speranza dura poco: nel giro di poche settimane finiscono al macello come polli.

Forse non sapevi che…

Siamo ancora piccole quando veniamo afferrate in malo modo e messe a forza sotto una macchina che senza alcun anestetico ci taglia la punta del becco.

Il nostro becco ha tante terminazioni nervose e il dolore è così acuto che io ho creduto di non sopravvivere. Quel dolore mi rimarrà addosso per tutta la vita.

Sai perché ci mutilano in questo modo?

Lo fanno perché la gabbia in cui veniamo buttate per produrre uova, e che sarà la nostra casa per tutta la vita, è talmente piccola e affollata che la rete ci ferisce le zampe e non possiamo nemmeno muoverci o aprire le ali.

Non siamo animali aggressivi, ma la prigionia ci fa impazzire, come forse accadrebbe a te se fossi al nostro posto. Però con il becco tagliato non possiamo ferirci tra di noi né causare danni economici ai nostri padroni.

Durante questi anni di prigionia, le feci delle galline nelle gabbie soprastanti ci cadono continuamente addosso e, siccome sono molto acide, ci corrodono gli occhi. Non abbiamo nemmeno un po’ d’acqua per alleviare il nostro dolore.

Forse non sai che anche negli allevamenti a terra le cose non vanno molto meglio. Le mie sorelle vivono stipate in capannoni illuminati ventiquattro ore su ventiquattro, dove l’aria è irrespirabile a causa dell’ammoniaca presente in feci e urina.

Ora ho quasi due anni e forse tu non lo sai, ma domani mi portano al macello.

Anche le poche nostre sorelle allevate “all’aperto”, anziché “a terra”, dopo due anni sono sempre e comunque portate al macello.

Non serviamo più per produrre le uova.
E non esistono rifugi per galline pensionate.

E forse non sai che questo vale anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale, cosiddette “biologiche”.

Perciò domani verrò catturata, caricata in modo violento su un camion e trasportata al macello per essere uccisa.

Forse pensi che io non senta, non capisca, non abbia emozioni.

Non è vero.

Forse non sai che io provo dolore nella stessa esatta maniera e con la

stessa intensità con cui lo provi tu.

Forse non sai che tengo alla mia vita e non voglio morire. Forse non sai che in questo momento sono terrorizzata dalla paura.

Domani ci sarà una nuova gallina più giovane, al mio posto, nella mia gabbia.

E il ciclo si ripeterà senza fine.

Forse prima non sapevi tutto questo.

Ma ora lo sai.

Per favore, fai qualcosa.

Aiutaci!

Forse pensi che le galline siano stupide. Non è vero. Hanno una forma di intelligenza ben sviluppata. E gli esperimenti di Zayan e Domken, ricercatori dell'università belga di Lovanio lo dimostrano.

Le galline si organizzano in gruppi gerarchici, sono capaci di distinguere tra individui familiari o estranei e, di conseguenza, le galline sottomesse nel pollaio di appartenenza si comportano in modo remissivo di fronte alle compagne, mentre attaccano quelle estranee. Inoltre sono in grado di fare quello che anche a noi risulterebbe difficile, ovvero riconoscono un individuo anche da un minimo particolare del suo corpo. Secondo due ricercatori inglesi, Lea e Ryan, galline e uccelli hanno parti del cervello molto più sviluppate dei mammiferi e comunicano tra loro avvalendosi di un linguaggio composto da più di venti "vocaboli", molti dei quali servono ad avvertire in caso di pericolo e persino a capire se l'eventuale predatore viene dall'aria oppure da terra.[4]

In Italia le galline ovaiole sono 40 milioni. Il 90 per cento è allevato in batteria, cioè in gabbie dentro a capannoni industriali e in condizioni terribili.

La situazione non è migliore per le mucche da latte.

Anziché due anni, come le galline da uova, le mucche da latte ne vivono in media sei o sette (in natura vivrebbero dai venti ai quarant'anni), prima di diventare talmente debilitate da non essere più in grado di reggersi sulle zampe e di venir trascinate e caricate a forza nei camion verso il macello.

Durante la loro breve vita sono costrette a produrre dieci volte la quantità di latte che servirebbe ai loro cuccioli per vivere. I cuccioli vengono strappati alle madri appena nati e confinati in piccoli box per sei mesi, dopodiché vengono uccisi per alimentare il commercio di carne bianca, oppure sono lasciati morire d'inedia (come accade ai bufalini, "scarti di produzione" della mozzarella di bufala).

Riesci a immaginare la sofferenza? Da un punto di vista energetico, etico e spirituale bere latte è come mangiare carne. Il latte non è altro che carne liquida.

Il 99 per cento degli animali da cui si ricava latte e uova in occidente è chiuso in veri e propri campi di concentramento: gli allevamenti intensivi. Anche quando le leggi vengono rispettate, gli spazi a disposizione sono appena sufficienti per girarsi, e talvolta nemmeno quello.

Cos'hanno fatto di male questi animali per meritare una simile condanna?

Ci hanno insegnato a ignorare le loro sofferenze, a trattarli come fossero degli oggetti. Ma non lo sono.

Come sostiene Gary Yourofsky, giornalista animalista, se gli animali usano le zampe per camminare, gli occhi per vedere, le orecchie per ascoltare, la bocca per mangiare, il naso per odorare, i genitali per procreare, l'intestino per defecare, perché non dovrebbero anche essere in grado di usare il cervello per pensare, sentire emozioni ed essere consapevoli di dove sono e di quello che stanno provando?

Perché siamo spinti a credere che ogni parte di un animale funzioni come dovrebbe, a parte il cervello?

Gli animali non ci appartengono, non sono merce, non sono oggetti, non sono macchine.

Sono esseri viventi e sono innocenti.

Che fine ha fatto la regola d'oro "non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te"? Gli animali non rientrano forse nella categoria? C'è per caso un asterisco in questo comandamento che dice "attenzione, non si applica a chi ha quattro zampe o due ali"?

Qualcuno può pensare: anche le piante soffrono quando vengono tagliate. Ma quando raccogliamo una pesca uccidiamo forse l'albero? La frutta è un'offerta spontanea di Madre Terra, e così anche la maggior parte della verdura. Se non viene raccolta in poco tempo sfiorisce, cade o marcisce e diventa nutrimento per il terreno. Possiamo dire lo stesso per una gallina o per una mucca? E se anche la pianta soffre quando viene tagliata, in che modo questo significa che è inutile avere pietà degli animali?

Questo modo di pensare ci porta al nichilismo, all'indifferenza, al menefreghismo.

Non riusciremo mai ad abolire la fame nel mondo? Allora che senso ha preoccuparci se il nostro vicino non ha da mangiare? Ci sono già così tante persone che muoiono di fame che uno in più non fa nessuna differenza…

Oppure: c'è già tanta spazzatura in giro che se lascio anche la mia sul marciapiede non cambia niente…

Ma noi possiamo fare la differenza attraverso le nostre scelte, possiamo cambiare il mondo un pasto alla volta.

Già solo scegliendo un'alimentazione vegetariana salvi direttamente circa venti animali l'anno (quattrocento animali in venti anni); scegliendo di eliminare anche latticini e uova, oltre a fare un favore alla tua salute, salvi anche i cuccioli di tutte le madri sfruttate per le uova o il latte. Pensa invece a tutti gli animali innocenti che potresti salvare.

Crescere spiritualmente significa anche vivere causando la minor quantità di sofferenza possibile.

Questa è la nostra possibilità di fare la differenza. Che scuse abbiamo per non farlo?

Golosità? Abitudine? Pigrizia?

Quello che sta avvenendo è un vero e proprio olocausto. E se continuiamo a pensare che non ci riguardi, a fare finta di niente, a girarci dall'altra parte, i figli dei nostri figli un giorno ci potranno dire: "Tu c'eri ai tempi dell'olocausto degli animali. Perché non hai fatto niente?".

La scelta **ecologica**

> La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini.
>
> Ovidio

Siamo parte di un ecosistema e le nostre scelte influenzano il mondo attorno a noi. Nei precedenti libri ho già scritto approfonditamente sull'impatto a livello ecologico della nostra alimentazione e sui benefici che la scelta vegetariana offre al Pianeta.

Qui voglio aggiungere alcune informazioni che riguardano principalmente l'alimentazione vegana, quindi la sostituzione di uova e latticini con prodotti non animali.

Ecco i dati[5]:

- Per produrre 66 kg. di proteine animali occorrono ben 1.000 kg. di proteine vegetali, che altrimenti sarebbero direttamente fruibili dall'uomo. Con una pari quantità di vegetali, un onnivoro mangia per 2 mesi e un vegano per 3 anni e mezzo.
- Una mucca da latte beve 200 litri di acqua al giorno. Per 10 g di proteine ricavate dal latte, quindi, servono 250 litri di acqua, 244 per le uova, contro i 132 per i legumi (esattamente il doppio!).
- Per produrre 1 caloria dal latte, servono 14 calorie da combustibile fossile, 39 per le uova, contro le 2,2 del grano.
- La quantità di deiezioni prodotte da una singola mucca da latte equivale a quella prodotta da 20-40 persone. E lo smaltimento delle deiezioni è un grosso problema perché sono liquami altamente inquinanti prodotti in enormi quantità.
- Gli studi relativi all'impatto dell'alimentazione sull'effetto serra hanno rilevato che un'alimentazione completamente vegetale, che quindi escluda anche latte e uova, consente di ridurre a un quarto il nostro impatto, cioè porta a un risparmio delle risorse pari al 75 per cento, rispetto a una alimentazione latto-ovo-vegetariana.
- Mettendo a confronto alimentazione onnivora e cento per cento vegetale, vediamo che il risparmio è enorme: si arriva quasi al 90 per cento.

Inoltre, in Europa, la Politica agricola comunitaria (Pac) destina al settore zootecnico e al settore dei seminativi a uso zootecnico quasi 40.000 miliardi l'anno! Sono soldi pubblici. Quante cose si potrebbero fare con quei soldi? Quanti nuovi posti di lavoro si potrebbero creare?

Robert Goodland, ex consulente della Banca Mondiale, nel suo report del 2001 afferma:

> “La diffusione degli allevamenti intensivi per la produzione di carne e latte viene promossa attivamente da varie istituzioni pubbliche e private. Questa attività dovrebbe cessare, per ragioni ambientaliste e sanitarie. I requisiti nutrizionali dei 2-3 miliardi di persone che attualmente vivono con 2 dollari al giorno o meno (a cui vanno aggiunti i 2 miliardi di persone che si prevede si aggiungeranno a questi nei prossimi vent’anni) possono essere soddisfatti solo attraverso una dieta efficiente. I prodotti animali sono tra le fonti di cibo meno efficienti che esistano.”[6]

Si tratta del nostro Pianeta, come lo vogliamo lasciare ai nostri figli e alle future generazioni?

Drogati di **dolci**?

> È più facile spezzare un atomo che un pregiudizio.
>
> Albert Einstein

Se tutto questo è già noto, come mai non è facile dire no a uova, zucchero raffinato e latticini?

Anche se nella maggior parte dei casi il gusto dei dessert raw e così buono che molti lettori ci scrivono di preferirli ai dolci tradizionali, spesso entrano in gioco altri fattori che guidano le nostre scelte alimentari e ci spingono nel tunnel della dipendenza da zucchero raffinato e carboidrati.

Quante volte ci è capitato di esclamare “Sto morendo di fame!”? E quante di queste volte il senso di fame era reale? Gli stimoli della fame, soprattutto quando si tratta dei dolci, sono meccanismi parecchio complessi e spesso si ha fame senza davvero avere bisogno di essere sfamati. Almeno non nel senso letterale del termine. Infatti, la vera protagonista di molte tavole occidentali è la fame nervosa.

Ti è mai successo di venire assalito da una voglia irrefrenabile di dolci “spazzatura” appena poche ore dopo cena o dopo pranzo?

Quali sono i veri motivi che ci spingono a diventare “drogati di dolci”, quali bisogni (spesso inconsci) azzerano ogni buon proposito, annullano la nostra forza di volontà e come dei virus mandano in tilt il sistema spingendoci a divorare anche l’ultimo bignè o a finire i biscotti nella dispensa, anche se avevamo giurato a noi stessi di non farlo? E soprattutto, come possiamo evitarlo?

Le ultime ricerche dimostrano che ad oggi lo zucchero rappresenta ben un terzo delle calorie ingerite per la maggior parte della popolazione.

Il corpo umano non è progettato per questa overdose che rischia non solo di danneggiare i denti, ma pone le basi per molte delle cosiddette malattie moderne, tra cui diabete (che guarda caso colpisce sempre più giovani), problemi cardiaci e cancro.

Il bisogno di zucchero può attaccarti in qualunque momento: mattina, pomeriggio o sera. E questo bisogno è spesso il risultato di uno stile di vita sbilanciato che può essere facilmente modificato.

Nel prossimo paragrafo scopriremo i passi utili e gli antidoti a livello psicologico per liberarci da questa dipendenza. In questa parte, invece, vediamo quali potrebbero essere le

cause a livello fisico e psicofisico di questo bisogno.

Per cambiare le nostre abitudini alimentari e iniziare a sostituire i dolci pieni di sostanze nocive (o industriali e chimiche) con i dolci crudisti occorre un'azione di consapevolezza.

Se da un lato, infatti, il grande vantaggio dei dolci crudisti è che ne possiamo mangiare a piacimento, dall'altro è importante diventare consapevoli della nostra relazione con i dolci in generale per potere lasciare andare l'eventuale dipendenza e le cattive abitudini alimentari, e godere appieno di queste ricette deliziose e sane.

Nel suo libro Beat Sugar Addiction Now!, il dottor Jacob Teitelbaum descrive la dipendenza da zucchero come il "canarino nella miniera di carbone" di un problema non diagnosticato.

Esistono diversi tipi di dipendenza da zucchero, provocati da cause fisiche diverse. A seconda del tipo, sarà necessario uno specifico piano di azione per affrontare il problema, e si possono fare dei grandi passi avanti con l'aiuto di un medico o di un omeopata di fiducia.

I consigli di questo paragrafo, così come quelli di tutto il libro, non vogliono certo essere delle indicazioni mediche, ma sono frutto di una mia ricerca personale che ho scelto di condividere affinché possa servire da spunto per migliorare la tua vitalità e il benessere, oltre a trasformare il tuo rapporto con il cibo e con i dolci in particolare.

Anche se per maggiore chiarezza ho scelto di elencare le principali cause del bisogno di zuccheri una alla volta, in realtà molto spesso sono complementari e interagiscono tra loro in maniera complessa.

Basso livello di serotonina

La serotonina, chiamata anche 5-idrossitriptamina o 5-HT, è un neurotrasmettitore noto come "ormone del buonumore". Infatti, quando il suo livello è basso ci sentiamo tristi o depressi. Un basso livello di serotonina potrebbe essere causato dalla cattiva digestione o da uno squilibrio ormonale. Gli zuccheri semplici, come quelli presenti nei dolci tradizionali e nella farina bianca, vengono assorbiti molto velocemente e questo causa una produzione immediata di serotonina. Inoltre, come precursore della melatonina, la serotonina regola i ritmi circadiani sincronizzando il ciclo sonno-veglia, per questo, se c'è un basso livello di serotonina, siamo portati a cercare gli zuccheri anche la sera dopo cena.

L'assunzione di zuccheri semplici, inoltre, porta un aumento immediato di endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. Ecco perché molto spesso siamo portati a combattere la tristezza con lo zucchero. Ma queste emozioni positive durano poco e il nostro corpo si ritrova ben presto in crisi d'astinenza, così diventiamo di nuovo vittime del bisogno di zucchero e carboidrati.

Cosa possiamo fare allora?

Ci sono modi più sani per stimolare la produzione di serotonina. Per esempio mangiando vegetali aumenta nel corpo il livello dell'amminoacido triptofano, un precursore della serotonina che tra l'altro fa diminuire la fame e la sensibilità al dolore. Anche la semplice insalata contiene triptofano, così come le alghe, le banane, l'ananas, il sesamo, i pistacchi, le noci e i semi oleosi in generale, di cui sono ricche le ricette di questo libro.

Inoltre, uno degli alimenti più ricchi in assoluto di triptofano è il cacao crudo. Hai un attacco d'ansia? Prova a mangiare una banana oppure uno dei dolci di questo libro a base di semi oleosi o cacao crudo. Essendo alimenti ricchi di triptofano, favoriscono l'aumento del livello di serotonina nel sangue. E non avrai ricadute veloci.

Come vedremo meglio nel prossimo capitolo, la secrezione di serotonina non è legata solo al cibo, ma anche all'attività fisica, alla luce solare, all'innamoramento, alle buone relazioni sociali. Avere uno stile di vita sano e persone vicino che ci vogliono bene, infatti, fa sicuramente stare meglio il corpo e la mente.

Digestione debole

Se tendi ad avere regolarmente problemi di digestione è molto probabile che i tuoi livelli di serotonina siano bassi. Questo ti spinge a cercare lo zucchero, ma di nuovo, alla lunga, si tratta di un meccanismo che porta allo squilibrio.

Esattamente come accade con le droghe, più zucchero consumiamo più il corpo lo richiede. Lo zucchero provoca un aumento dell'insulina e una volta che questa viene consumata (molto velocemente attraverso lo zucchero raffinato e le farine bianche), il corpo si ritrova in astinenza.

A volte, il desiderio di zucchero dipende dalla mancanza di potassio, che si trova naturalmente in molti frutti dolci come le banane e la frutta secca.

Candida

Una delle cause della digestione debole potrebbe essere una infezione da candida, disturbo frequente che nella fattispecie colpisce il tratto gastrointestinale. I sintomi della candidosi sono ad ampio spettro. Le infezioni possono verificarsi dopo aver assunto antibiotici, perché gli antibiotici uccidono anche i batteri "buoni" che contribuiscono a mantenere sotto controllo quelli "cattivi", come i funghi. Questi si nutrono di zucchero e la loro eccessiva presenza può innescare il desiderio di zucchero e carboidrati, convertiti rapidamente in glucosio dal corpo. Infatti, quando si ha la candida, è quasi impossibile stare lontano dallo zucchero anche solo per un giorno.

Ma proprio per questo è necessario tagliare lo zucchero sotto ogni tipo di forma e passare a una dieta a basso indice glicemico.

Altre cause della candida si possono ricercare nell'abuso di lassativi, nel consumo eccessivo di dolcificanti artificiali o di glutammato monosodico, nei cibi ad alto contenuto di zucchero, nei prodotti alimentari raffinati, nei cibi in scatola, nei cibi affumicati, nelle conserve o nei cibi fritti.

Se hai un problema di candida, limita il consumo di frutti a quelli non zuccherini come

mele e pompelmi. Evita i succhi di frutta che sono pieni di zucchero. Invece, goditi i centrifugati di verdura, ricchi di nutrienti che inibiscono la crescita della candida.

Le alghe verdi, compresa la spirulina e la clorella, sono gli organismi più antichi della Terra e sono anche una delle cure più utili contro la candida. Le alghe verdi possono ristabilire l'equilibrio dell'intestino e rafforzare il sistema immunitario.

Malfunzionamento della tiroide

La tiroide è un importantissimo componente del sistema immunitario, controlla diverse funzioni del nostro corpo incluso il metabolismo e il battito cardiaco.

Anche il suo malfunzionamento può contribuire alla ricerca spasmodica di zucchero. Eppure, come sostiene anche Valdo Vaccaro, uno dei maggiori esperti di salute naturale, e prima di lui il dottor Norman Walker, grande studioso del sistema ghiandolare, acerrimi nemici della tiroide sono proprio la caseina e lo zucchero industriale.

Come scoprire se è questa la causa, visto che la maggior parte degli esami disponibili in Italia sembra non essere completamente attendibile? Oltre a consultarti con un bravo omeopata, naturopata o medico specializzato in questo ambito, alcuni sintomi di un problema alla tiroide sono: pelle molto secca, stanchezza, mani e piedi sempre freddi, perdita dei capelli, costipazione e fatica a ragionare e a concentrarsi.

Esaurimento surrenale

Le surrenali sono due ghiandole endocrine piccole e di forma triangolare, situate sopra a ciascun rene. Sono lunghe circa 7,5 cm e alte circa 1,25 cm.

Oberate dalle tensioni costanti della vita moderna, le ghiandole possono rallentare il ritmo, causando il desiderio di ingerire zuccheri per produrre più energia.

Quando le ghiandole surrenali non funzionano in modo ottimale, si verifica una condizione conosciuta come affaticamento o esaurimento surrenale. L'affaticamento surrenale può intervenire dopo periodi di intenso e prolungato sforzo fisico o stress emotivo, quando la sovrastimolazione delle ghiandole impedisce loro di supplire ai bisogni del corpo.

Anche qui la maggior parte degli endocrinologi convenzionali non è in grado di diagnosticare l'affaticamento surrenale perché questi specialisti sono preparati solo per individuare disfunzioni estreme, come la malattia di Addison, una condizione potenzialmente fatale, nella quale in pratica queste ghiandole si bloccano. In Usa, invece, esistono test sublinguali non disponibili in Italia.

Ecco alcuni sintomi:

- stanchezza eccessiva e spossatezza;
- sensazione di sfinimento o sovraccarico;
- sensazione di non essere riposati dopo il sonno notturno, oppure comparsa di disturbi

del sonno;

- scarsa resistenza, recupero lento dopo l’esercizio fisico;
- difficoltà di concentrazione, annebbiamento mentale;
- funzione immunitaria ridotta;
- pressione sanguigna costantemente bassa;
- estrema sensibilità al freddo;
- basso livello di energia al mattino, che aumenta gradualmente e raggiunge un picco a tarda notte;
- ricorrenti mal di gola;
- sete frequente.

Le ghiandole surrenali producono ormoni che aiutano a mantenere l’equilibrio degli zuccheri nel sangue, aiutando così il corpo a gestire gli alti e i bassi e i flussi di energia quotidiani. Quando il livello di zucchero presente nel sangue crolla, le surrenali rilasciano degli ormoni grazie ai quali il livello si innalza producendo un aumento di energia. Esse rilasciano ormoni anche quando siamo sotto stress, fornendoci energia. Si tratta della risposta “lotta-o-fuga” ed è un retaggio dei tempi in cui l’essere umano doveva fuggire dagli animali selvatici e che oggi si innesca a causa dei fattori quotidiani di stress, come gli ingorghi del traffico, le liti o le pressioni lavorative.

Ecco cosa puoi fare:

- mantieni regolato il livello di zucchero nel sangue mediante la dieta. Gli zuccheri e i carboidrati semplici mettono sotto pressione le ghiandole surrenali a causa della rapida variazione nei livelli del sangue. Invece, mangiando frutta e verdura, gli zuccheri nel sangue rimangono più stabili, riducendo lo sforzo delle ghiandole surrenali;
- evita gli stimolanti. Per quanto tu possa averne voglia, assumere stimolanti è come dare troppo gas, “ingolfando” il motore dell’auto. Essi stimolano le surrenali a lavorare di più per produrre maggiore energia, concorrendo al loro esaurimento. Da evitare la caffeina, il guaranà e le bevande come la cola.
- rallenta per andare più veloce: ridurre i livelli di stress infonde pace, benessere e tranquillità nella tua vita. Viviamo in una società che si basa sugli stimolanti, che siano il caffè o la violenza in televisione, che ci fanno vivere sempre sul filo. Invece è più che mai basilare imparare a rilassarsi (ne parleremo nel prossimo paragrafo). Assumere stimolanti in eccesso quando il sistema endocrino o surrenale è esaurito, è

come buttare benzina su un fuoco che invece andrebbe spento. Se vuoi rafforzare le ghiandole surrenali non è consigliato, per esempio, bere caffeina o guardare film dell'orrore o ascoltare notizie di cronaca violenta. All'effetto stimolante dell'aerobica, preferisci attività più tranquille, come lo yoga e il Tai Chi. È un po' come se ci fosse bisogno di educare il proprio corpo a muoversi sulla base di un'energia interna, piuttosto che seguendo gli stimoli e l'energia provenienti dall'esterno.

Menopausa o sindrome premestruale

Come spiego nel mio corso Donne per le donne, la menopausa è un periodo di grande trasformazione, autentico momento iniziatico nella vita di noi donne. Nel nostro corpo avvengono vere e proprie tempeste ormonali. In quel periodo, così come anche in quello premestruale, i livelli di ormoni estrogeni e progesterone possono modificare il nostro appetito, provocando una maggiore produzione di insulina. Ciò può causare voglia di zucchero e dolciumi spazzatura, che poi ci lasciano stanche, irritabili e tristi. Tra l'altro lo zucchero ci invecchia e può danneggiare la capacità del corpo di assorbire il calcio, una sostanza molto importante specialmente per noi donne.

Ecco perché la maggior parte delle donne in menopausa o perimenopausa è più incline a ingrassare.

Il desiderio più diffuso è quello del cioccolato e questo potrebbe dipendere non solo dal fatto che c'è un abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue, ma anche da un basso livello di magnesio nel corpo. In questi casi sarebbe meglio consumare verdure a foglia verde, oppure cioccolato crudo, come alternative più salutari.

Tra l'altro, spesso, noi donne ci sentiamo in colpa dopo esserci abbandonate con indulgenza a una abbuffata di zuccheri. Capire perché cadiamo preda di queste bramosie e avere a disposizione metodi alternativi per gestirle sia dal punto di vista fisico che emozionale, come vedremo nel prossimo paragrafo, è la chiave per poterle prevenire.

Stress

Come abbiamo visto prima, essere costantemente sotto stress pesa sulle ghiandole surrenali, e alla fine il rischio è che perdano funzionalità e smettano di produrre ormoni in modo adeguato. Ma anche se le surrenali non sono debilitate, molte persone usano lo zucchero e i dolci per cercare di tenere a bada i problemi di tutti i giorni e lo stress.

Avere troppi impegni o condurre una vita frenetica, infatti, innesca delle scariche di dopamina che a sua volta favorisce l'insorgere nell'organismo del senso di fame ansiosa.

Inoltre, l'inevitabile rilascio di cortisolo che segue un episodio di stress, attiva un vero e proprio ottovolante con sensibili variazioni di alti e bassi negli zuccheri del sangue. Per mantenere un buon livello di energia si ricorre alla via più breve, consumando qualcosa di dolce. I ricercatori dell'Università del Michigan hanno riscontrato che il desiderio di zuccheri addirittura triplica in risposta all'aumento dei livelli dell'ormone dello stress,

innescando un consumo compulsivo di cibo.

Un ottimo modo per ridurre lo stress è fare esercizio fisico. Anche solo una passeggiata veloce di venti minuti al giorno, o cinque minuti di allenamento cardiovascolare può ridurre significativamente il livello di stress.

Stanchezza

Come abbiamo visto, la stanchezza può dipendere da un cattivo funzionamento della tiroide o da un esaurimento delle ghiandole surrenali. Oppure può essere semplicemente il risultato di un periodo di scarso riposo.

Quando siamo stanchi abbiamo un livello basso di zucchero nel sangue. Il cervello riconosce questa mancanza e segnala al corpo di cercare spasmodicamente zucchero e carboidrati raffinati.

Poi, in genere, quando siamo super impegnati, abbiamo poco tempo per consumare pasti corretti e finiamo per cibarci di panini, bevande zuccherine e snack. Ciò a sua volta causa un affaticamento della ghiandola tiroidea. La tensione nei muscoli, che non ricevono l'energia di cui hanno bisogno per funzionare, ci rende soggetti al mal di testa.

E più ci cibiamo di queste sostanze, più ci sentiamo stanchi, distratti e svogliati.

Anche in questo caso l'effetto è la dipendenza. Il desiderio di sostanze ricche di carboidrati, ma anche di zuccheri, diventa quasi irrefrenabile e incontrollabile e si traduce, a lungo andare, in una sofferenza psicologica con sensazioni di ansia, insonnia e difficoltà a rilassarsi.

Ancora una volta l'antidoto è semplice (non facile, ma semplice!): rivedere le priorità, modificare lo stile di vita, darsi tempo per riposare.

E ricorda che lasciare andare il "fare" non significa "non fare niente". È un atteggiamento della consapevolezza e significa lasciare andare il bisogno compulsivo di essere sempre impegnati.

Intanto sostituisci le bevande zuccherine con l'acqua, i panini con la frutta e gli snack con i dolci raw!

Dolci per l’anima

Ci si mette molto tempo a diventare giovani.

Pablo Picasso

Secondo diverse correnti di pensiero, cerchiamo istintivamente il cibo che soddisfa i nostri bisogni emozionali. Il sapore dolce è da sempre intimamente legato al piacere. La ricerca del piacere è qualcosa di innato.

Fin da piccoli siamo programmati al sapore dolce, infatti il primo condizionamento in tal senso avviene con il latte materno (ci sono studi secondo i quali la ricerca del cibo dolce comincia in uno stadio addirittura antecedente e che rappresenta uno degli istinti degli esseri umani).

Ma esiste una differenza sostanziale tra piacere e felicità, anche se spesso è la società a indurci a fare confusione tra questi due concetti.

Un bignè alla crema ci offre un piacere momentaneo, ma può darci la felicità?

Quando un neonato piange perché ha fame, ciò di cui ha bisogno è il latte, ma se gli viene dato un succhiotto si calma. Per un po’ funziona, poi però invariabilmente il neonato si stanca del surrogato, che non può certo saziare la sua fame. La stessa cosa avviene se cerchiamo di rimpinzarci di zucchero anziché riempire la nostra vita d’amore.

Nel prossimo paragrafo voglio offrirti degli spunti per portare più amore e dolcezza nella tua vita in modo da creare una solida base di serenità interiore. Così potrai lasciare andare le vecchie abitudini disfunzionali e stabilire un nuovo rapporto con il cibo e con i dolci in particolare. Al tempo stesso, utilizzare le ricette di questo libro ti permetterà di compiere un passaggio graduale e di indulgere nei peccati di gola in una nuova versione sana e vitale.

Quando ho scoperto i dolci crudisti, una delle cose che più mi ha colpito è che sembrano fatti apposta per colmare il divario tra piacere e felicità.

Infatti sono buoni (quindi danno piacere) e fanno bene al corpo e allo spirito (quindi pongono le basi per far crescere il nostro livello di felicità).

Oltre a cibarti di dolci raw, ecco come fare per riempire la tua vita di dolcezza affinché, oltre al piacere immediato, tu abbia anche felicità e benessere a lungo termine.

Scopri come **ti stai affamando**

Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a fare surf.

Jon Kabat Zinn

In che maniera ti stai privando di dolcezza nella tua vita?

Essere consapevoli dei modi in cui ti stai affamando è il primo passo per smettere di farlo!

Diventare consapevoli di come ci stiamo affamando ci dà la possibilità di sentirci responsabili della nostra vita, evitando così di farci cadere nella trappola del vittimismo e di farci sentire impotenti di fronte alle circostanze esterne. Come ho più volte scritto nei miei libri sulla felicità, la responsabilità non ha nulla a che fare con la colpa; essa è strettamente correlata all'abilità di trovare nuove risposte per la nostra vita e alla capacità di fare nuove scelte.

Scoprire le varie modalità in cui ci stiamo impoverendo energeticamente e affamando emozionalmente è un'ottima via per recuperare il nostro potere.

Nessuno ci obbliga a fare ciò che non vogliamo, a riempire l'agenda di impegni, a sottrarre tempo al sonno, a provare ansia.

Siamo noi ad avere potere sulla nostra vita.

Come suggerisce Cheryl Richardson, la coach americana che ha collaborato con Louise Hay in alcuni suoi best seller, il primo modo per capire come ci stiamo affamando è controllare il dialogo con noi stessi e con gli altri.

Ecco alcuni esempi.

Quando ti ritrovi a esclamare: “Non ho mai tempo per fare ciò che mi piace.”

In realtà stai dicendo: “Non mi prendo mai tempo per i miei bisogni.”

Quando affermi: “Alla fine devo sempre fare tutto da sola.” In realtà quello che sarebbe più corretto dire è: “Non chiedo mai aiuto (o faccio molta fatica a chiedere aiuto).”

Allo stesso modo quando dici: “Nessuno apprezza ciò che faccio.”

In realtà stai dicendo: “Mi sovraccarico di lavoro perché spero che qualcuno lo noti e mi dica quanto sono brava, o almeno mi mostri gratitudine.”

Se ti senti dire: “Mi piacerebbe avere più tempo per me, ma come faccio con due bambini?”, quello che stai veramente dicendo è: “Ho scelto consapevolmente di mettere i bisogni dei miei figli al primo posto nella lista delle mie priorità, anche prima dei miei bisogni.”

Come cambiano le cose se le guardi da questo punto di vista?

Il segreto per ritrovare il nostro potere è diventare consapevoli dei meccanismi inconsci che guidano le nostre scelte, perché sono gli stessi che ci spingono a trovare rifugio in una alimentazione disfunzionale.

Ecco un esercizio molto utile per scoprire la verità.

Svela il trucco

Ascoltati parlare, soprattutto quando ti lamenti. Come un abile detective individua le affermazioni che utilizzi più spesso. Se vuoi puoi chiedere aiuto alle persone che hanno maggiori occasioni di sentirti parlare: parenti, amici o colleghi.

Scrivi qui sotto le 5 cose di cui ti lamenti più spesso.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ora trasforma una per una queste frasi secondo gli esempi proposti prima.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cos’hai scoperto?

Cosa mi manca?

Alcune cose che potrebbero mancarti e di cui probabilmente ti stai privando sono…

- Sonno
- Modi per esprimere la tua creatività
- Amicizie vere e profonde
- Divertimento e avventura
- Attività piacevoli e rilassanti
- Spazio personale
- Silenzio
- Modi per nutrire la tua anima

Nel prossimo esercizio troverai le domande di autocoaching per smettere di affamarti. Potresti pensare: “Io non voglio rispondere a delle domande, mi perdo.”

So che a volte può non essere facile rispondere alle domande su noi stessi perché non siamo abituati a farlo, ma sono uno strumento basilare perché ci portano a essere consapevoli delle nostre dinamiche psicologiche, che altrimenti resterebbero inconsce.

Attraverso le domande piantiamo dei semi nel nostro inconscio, e anche se non otteniamo una risposta immediata, col tempo il nostro inconscio viene stimolato a fare emergere nuove soluzioni.

Le domande che troverai in questo e altri esercizi favoriscono la consapevolezza e permettono di attingere alla saggezza interiore. Ecco perché anche nei miei corsi utilizzo molto le domande di autocoaching. E man mano che diventerai esperto nell’usare le domande sarà come avere un coach dell’alimentazione sempre al tuo fianco. Con l’eccezione che quel coach sei tu.

In alcuni metodi, infatti, c’è il rischio di dover ricorrere sempre a una figura esterna per comprendere i meccanismi che ci bloccano e realizzare i cambiamenti che desideriamo. Attraverso le domande, invece, possiamo diventare coach di noi stessi; anche solo piantando questi semi dentro di noi, avremo in premio nuovi punti di vista e saremo in grado di aprire la strada alla vita che vogliamo.

Le risposte a queste domande ti aiuteranno a capire in quali aree della tua vita ti stai affamando (e nelle prossime pagine vedremo come puoi smettere di farlo).

Quando svolgi l’esercizio l’importante è essere il più specifico possibile. Per esempio,

invece di scrivere: “Mi manca del tempo per me”, chiediti per cosa ti manca specificatamente il tempo.

Potresti scrivere: “Mi manca del tempo per meditare.”

Invece di scrivere: “Mi manca l’esercizio fisico”, chiediti cosa ti manca specificatamente dell’esercizio fisico?

Potresti scrivere: “Mi mancano le camminate all’aria aperta”, o “Mi manca il fatto di suonare della musica e ballare.”

Invece di scrivere: “Avrei bisogno di più aiuto dagli altri”, chiediti in che modo hai bisogno di aiuto e da chi. A quale aiuto specifico ti riferisci?

Potresti scrivere: “Ho bisogno che mio marito si occupi della spesa mentre io vado a prendere i bambini da scuola”, oppure “Ho bisogno di qualcuno che tenga in ordine i miei conti.”

Il fatto di essere più specifico ti dà la possibilità di capire quali cambiamenti occorrono. Molto spesso l’idea del cambiamento spaventa. Tendiamo a credere di dover modificare totalmente la personalità, le abitudini e lo stile di vita, ma non è così. Almeno non immediatamente o completamente.

La trasformazione può incominciare con alcuni piccoli passi, cambiando piccole azioni che facciamo ogni giorno. E non occorre che questi cambiamenti siano drastici. Ci sono alcune azioni semplici, piccole e facili da mettere in atto per vivere in salute, con gioia e vitalità.

Le domande di autocoaching per smettere di affamarti

Dove (in quali aree della mia vita) mi sento deprivato?

Cosa ho bisogno di avere di più? / Di cosa sento la mancanza?

Cosa ho bisogno di avere di meno? Cosa vorrei non avere più nella mia vita?

Cosa voglio davvero?

Cosa mi fa provare risentimento e perché? Che cosa mi fa sentire frustrato?

Di cosa sono davvero affamato?

Ora che sei consapevole di cosa ti manca e di come ti stai affamando, quale cambiamento vuoi fare?

Quale primo passo, anche piccolo, ti impegni a mettere in azione?

Impara a dire di **no**

> Le due parole più brevi e più antiche, sì e no, sono quelle che richiedono maggior riflessione.
>
> Pitagora

Nel mio libro Libera la tua vita spiego le 16 trappole (e i relativi antidoti) in cui noi esseri umani tendiamo a cadere e che ci impediscono di essere felici. Sono quasi vent'anni che tengo corsi per privati e aziende per aiutare le persone a vivere meglio con se stesse e con gli altri. Ho lavorato con migliaia di persone di ogni ceto sociale ed età, in diversi continenti, e ho scoperto che queste trappole sono universali. Tutti prima o poi ci cadiamo, spesso ripetutamente.

Una di queste trappole è quella del bravo bambino che dice sempre di sì per avere l'approvazione degli altri, perché non vuole dispiacere nessuno, per evitare i conflitti, perché vuole portare pace e armonia a tutti i costi.

Ma questo atteggiamento ha un prezzo molto alto.

A forza di dire sempre di sì, anche quando sai che sarebbe bene dire di no, si finisce nelle sabbie mobili e si affonda lentamente. Se non sei in grado di dire di no quando serve, alla fine diventi un tutt'uno con quella palude.

Se continuiamo a dire sempre di sì, infatti, rischiamo di sovraccaricarci di pesi che ci affaticano, di impegni che mangiano il nostro tempo, creano stress e indeboliscono il nostro sistema nervoso. In più, a forza di cercare di accontentare gli altri finiamo per non sapere più chi siamo né cosa vogliamo veramente.

Questo porta a una forte insoddisfazione interiore che spesso si sfoga nella ricerca spasmodica di cibo e di dolci.

Cosa fare allora?

In questo caso, il modo per riportare dolcezza nella nostra vita è imparare a dire di no. E se fatichi a farlo, ricordati che non stai dicendo di no a un'altra persona, stai dicendo di sì a te stesso. Non possiamo dire un sì autentico se non siamo in grado di dire di no.

Esercizio: Impara a dire di no

Rileggi le risposte dell'esercizio precedente. Ora che sei consapevole dei modi in cui ti stai deprivando di energia, dolcezza e vitalità, a cosa vuoi dire di no?

Scrivi qui sotto un elenco di 15 cose (situazioni, impegni, persone, lavori, idee) a cui vuoi dire di no. Anche qui sii il più specifico possibile e includi grandi e piccoli no, da un no che rappresenta una scelta di vita a un no che può essere un semplice: “No, non ho voglia di guardare la Tv ora. Preferisco leggere un libro.”

I miei no

Ora metti in pratica i tuoi no (puoi iniziare allenandoti con quelli più facili).

Chiedi e ricevi aiuto in 3 passi

Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto.

Dal Vangelo di Matteo 7, 7-8

Un’altra cosa che spesso fatichiamo a fare e che ci fa cadere in uno stato di affaticamento e di stress (e che di conseguenza ci porta a cercare lo zucchero come fonte di compensazione) è chiedere aiuto.

Hai un sistema per disporre di tutto il sostegno di cui hai bisogno nella tua vita personale e lavorativa?

E soprattutto hai un modo chiaro ed efficace per chiedere aiuto?

Cheryl Richardson racconta che per tanti anni si è lamentata del fatto che il marito non le era di supporto in casa. Un giorno, anziché continuare a lamentarsi, ha deciso di chiedere aiuto. Ne ha parlato con il marito e lui le ha risposto che non riusciva a capire bene di che tipo di aiuto avesse bisogno (mentre per lei era talmente evidente che non ci sarebbe stato neanche il bisogno di chiedere! Ti suona familiare?). Lui allora le ha proposto di scrivere su una lavagna le cose di cui avrebbe dovuto occuparsi per alleggerirla del carico di lavoro.

Una sera, prima di andare a letto, oberata come al solito dalle mille cose da fare, Cheryl le ha scritte sulla lavagna senza troppa convinzione. Invece, al mattino, con sua grande sorpresa, tutte le voci nella lista erano state fatte.

“Finalmente ho potuto capire di cosa hai bisogno da me, e come posso aiutarti”, le ha detto il marito sorridente di fronte all’espressione sorpresa sul suo viso.

In PNL e Neurosemantica insegniamo che il significato della comunicazione sta nel risultato che otteniamo. Se quando chiediamo qualcosa non otteniamo ciò che desideriamo, anziché insistere usando le stesse modalità, perché non proviamo qualcosa di nuovo?

Ogni individuo ha un suo modo di comunicare; è un po’ come avere una serratura che può essere aperta facilmente con una specifica chiave. Perché ci ostiniamo a usare solo la nostra chiave per aprire tutte le serrature?

Il primo passo per chiedere aiuto è imparare a farlo.

Ogni volta che senti il bisogno di un aiuto, che riguardi il partner, i figli, i colleghi o i genitori, fai una lista specifica del tipo di aiuto che vuoi in modo da poterlo comunicare con la maggior chiarezza possibile.

Aggiornare regolarmente questa lista ti aiuterà anche a essere sempre più consapevole delle aree della tua vita dove ti puoi fare aiutare (ebbene sì, non serve che tu faccia tutto da solo!). La vita è sempre più piena di impegni e scadenze e più cercherai di fare tutto da solo, più ti riempirai di risentimento e stanchezza e affaticherai le ghiandole surrenali.

Il secondo e non meno importante passo è darsi il permesso di ricevere aiuto.

Se fatichi a farlo pensa che:

- il risentimento che provi nel dover fare tutto da solo a lungo andare rischia di rovinare la tue relazioni (e il tuo stomaco);
- ti piace più dare o ricevere? La maggior parte delle persone a cui ho fatto questa domanda (me inclusa) hanno risposto dare. Ma come possiamo dare senza che ci sia qualcuno disposto a ricevere? Permettendo agli altri di aiutarti (senza sentire il dovere di contraccambiare immediatamente) stai facendo loro un grande dono. È come se li servissi, permettendo loro di servirti;
- i tuoi figli, se ne hai, non hanno forse bisogno di imparare come chiedere aiuto? Se tu non mostri loro (con l'esempio e non con le parole!) come fare, come potranno impararlo?
- a volte chiedere aiuto comporta pagare dei servizi. Ricordati che ogni volta che assumi una persona che ti aiuta con i lavori di casa, o con il giardino, o un assistente per il tuo lavoro stai creando reddito per un'altra famiglia.

Il terzo e ultimo passo ha a che fare con il lasciare andare il controllo.

Nessuno taglierà il prato come lo avresti tagliato tu.

Nessuno scriverà quella mail come l'avresti scritta tu.

Nessuno caricherà la lavastoviglie come l'avresti caricata tu.

E forse anziché oggi, la persona a cui hai chiesto aiuto te lo darà domani.

Sì, forse verranno fatti degli errori. Ma difficilmente si tratterà di errori che mettono a rischio la vita di qualcuno. E quando diamo agli altri la possibilità di lavorare a modo loro (e di respirare!), in genere tendono a dare il meglio.

Esercizio: La mia lista di supporto

Scrivi almeno 10 cose (situazioni/impegni/compiti/obiettivi) in cui ti sarebbe molto utile ricevere aiuto. Sii il più specifico possibile: che tipo di aiuto ti serve esattamente? In cosa? Per quanto tempo? E a chi potresti chiederlo?

Un abbraccio al giorno toglie **il medico di torno**

L'uomo stolto cerca la felicità lontano,
il saggio la fa crescere sotto i propri piedi.

J. Robert Oppenheimer

In un mondo sempre più complicato e frenetico c'è un dono disponibile per tutti. È facile e non costa nulla: è il potere del tocco.

Il tocco è lo strumento più potente di guarigione che possiamo offrire a un altra persona e a noi stessi. L'abbraccio è l'emblema di questo dono.

Quando abbracciamo (o veniamo abbracciati) il nostro corpo produce ossitocina.

L'ossitocina è un importante neurotrasmettitore che genera il senso di benessere, combatte la depressione e favorisce i legami familiari nonché la fiducia tra le persone.

Uno studio dell'Università di Zurigo ha dimostrato che respirare un composto contenente ossitocina rende le donne più calme e amichevoli e gli uomini più sensibili e propositivi. L'ossitocina agisce anche sullo stress, sull'attività del sistema nervoso autonomo e aiuta a dissipare i disaccordi di coppia e le discussioni.[7]

Studi scientifici hanno evidenziato che tra due persone che si abbracciano avviene una sorta di sincronizzazione cerebrale; i tracciati elettroencefalografici, inizialmente diversi, diventano molto simili fino a sovrapporsi con indubbi effetti positivi sul benessere psicofisico di entrambe le persone e con una risoluzione più veloce del conflitto.

E guarda caso, discussioni e disaccordi sono proprio una delle cause di stress che ci spingono a imbottirci di zuccheri e dolci spazzatura.

Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che dare e ricevere frequenti abbracci fa sentire meglio le persone con se stesse e contribuisce in maniera significativa a mantenere un buono stato di salute. Secondo le ricerche di Dolores Krieger, professoressa all'Università di New York ed esperta nel campo della terapia del tocco, durante l'abbraccio avviene anche una maggiore produzione di emoglobina, sostanza che porta ossigeno ai tessuti. In questo modo il corpo intero ne risulta rinvigorito.

Secondo il dottor Mark Katz, uno dei maggiori studiosi in questo campo, dovremmo abbracciare le persone a noi care almeno sette volte al giorno.

Oltre a tutti i benefici citati prima, abbracciarsi regolarizza la pressione, rallenta il battito cardiaco e attiva la produzione di endorfine. Bastano pochi secondi al giorno (una decina) e i risultati sono garantiti, al punto che in alcuni Paesi è stato indetto l'Hug Day, la giornata dell'abbraccio, il 21 gennaio.

E se facessi diventare ogni giorno il giorno dell'abbraccio?

Chi vuoi abbracciare oggi?

Esercizio: La mia lista degli abbracci

Scrivi qui sotto almeno 15 persone che potresti abbracciare di più. E poi inizia ad abbracciarle già da oggi!

1.

Ridi che ti passa

> Siamo felici perché sorridiamo, non viceversa.
>
> William James

La risata riduce i livelli degli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina. Ridendo aumentano invece gli ormoni del benessere e della felicità, come le endorfine.

In più, la risata stimola la produzione di anticorpi e aumenta l'efficacia delle cellule T, guardiane della nostra salute. Tutto ciò significa che la risata stimola il sistema immunitario e riduce gli effetti negativi dello stress.

Pensa a quando hai riso di gusto per qualche minuto. Non ti sei forse sentito ripulito, liberato, più leggero? Ridere è un ottimo modo (invece che abbuffarsi) per lasciare andare le tensioni della giornata.

Per scrollarci di dosso i pesi abbiamo bisogno di imparare a respirare e a ridere! Uno studio statunitense ha rilevato come negli anni Cinquanta le persone ridessero in media dai 45 ai 60 minuti al giorno contro i 15 minuti odierni.[8]

La risata nutre l'anima e ci rende più ricettivi. In India, dal 1995, il dottor Madan Kataria insegna come armonizzare le antiche pratiche yoga con la scienza del ridere per raggiungere la pace mentale. In questi anni ha portato il suo metodo negli ospedali, nelle scuole, nelle multinazionali, nelle carceri con ottimi risultati.

Quando le persone sono tristi, piangono. Quando sono felici, ridono. Quando sono d'accordo, muovono la testa annuendo.

Lo stesso processo funziona anche al contrario.

Negli anni Ottanta, Fritz Strack, uno psicologo dell'Università di Wurzburg, fece un esperimento in cui chiese a metà del gruppo di volontari di tenere una matita tra i denti assicurandosi che non toccasse le labbra e all'altra metà di tenere la matita solo tra le labbra.

Senza che le persone se ne rendessero conto, la prima posizione le obbligava a sorridere, mentre la seconda posizione portava le persone ad accigliarsi.

Sempre con le matite tra i denti o tra le labbra, ai partecipanti venne chiesto di valutare un cartone animato e di indicare il loro grado di felicità. Le persone che avevano la matita tra i denti, e che quindi stavano sorridendo, dimostrarono tutte sia un livello di maggiore apprezzamento del filmato, sia un maggiore livello di felicità. Altri esperimenti hanno poi dimostrato che questa felicità non svanisce nel momento in cui le persone smettono di sorridere, ma continua nel tempo e influenza positivamente i comportamenti e le relazioni

e stimola a focalizzarsi di più sui momenti felici della vita.9

Secondo la gelotologia (la scienza che studia il ridere), la risata ha un vero e proprio effetto terapeutico: quando ridiamo non solo aumenta l'ossigenazione del sangue e l'irrorazione degli organi interni, ma viene stimolata anche la produzione di serotonina, endorfine e anticorpi.

Da bambini affrontiamo ogni cosa ridendo e giocando. Perché da adulti diventiamo così seri? "L'opposto di gioco non è lavoro, ma depressione", sostiene il professor Brian Sutton Smith dell'Università della Pennsylvania.

Il ridere da solo certo non basta per conoscersi meglio, per liberarsi dalle catene che ci limitano, per sviluppare maggiore consapevolezza, ma è decisamente un ottimo kit di soccorso che ci allena ad avere emozioni migliori: se smetteremo di focalizzarci sulle giornate buie potremo finalmente vedere l'arcobaleno. E quando saremo in grado di ripetere quotidianamente le esperienze che ci danno gioia, magari scopriremo di aver imparato la ricetta per la felicità. Inoltre, sappiamo tutti quanto ridere sia contagioso. Non è una maniera eccezionale anche per spargere felicità intorno a noi?

Esercizio: Domande di autocoaching

Quanto tempo ridi ogni giorno? Come puoi ridere di più?

Respira!

> Tutti sanno che chi non respira è morto.
> Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi.
>
> Alexander Lowen

La stessa cosa che accade con le risate avviene anche con l’uso del respiro.

Il respiro è l’unica funzione senza la quale non possiamo sopravvivere per più di pochi minuti: possiamo digiunare per diversi giorni, un mese e anche di più; possiamo restare senza bere per circa tre giorni; possiamo privarci del sonno per oltre ventiquattro ore senza riportare danni ai circuiti cerebrali, ma non possiamo restare senza respirare per più di tre minuti!

Pare che ben il 75 per cento delle tossine del nostro corpo venga rilasciato attraverso il respiro. Recenti studi hanno anche dimostrato che pazienti malati di cuore e infartuati, che hanno imparato la respirazione profonda, hanno sensibilmente migliorato la loro salute a lungo termine.

Una respirazione profonda e piena esegue un massaggio tonificante per gli organi interni e i muscoli addominali e si è dimostrata utile in molti casi di ipertensione e ansia.

La tecnica più efficace di rilassamento che esista è la regolazione consapevole del respiro. Semplicemente focalizzando l’attenzione sul respiro, e non facendo niente per cambiarlo, ci si avvia già verso il rilassamento.

Quante ore della nostra giornata trascorriamo quasi in apnea?

Quando respiriamo a fondo, il nostro sangue è ben ossigenato e il nostro cervello ben irrorato. Allora i pensieri sono più lucidi e le emozioni più serene. Quando ridiamo o quando respiriamo a fondo il cervello produce gli stessi neurotrasmettitori di quando siamo felici.

Esercizio di respirazione[10]

Almeno 4 volte durante la giornata fai una pausa e prendi 3 respiri profondi, coinvolgendo sia addome che petto. A ogni pausa riempi l’addome di aria, poi il petto, come un’onda. Poi espira. Ripeti per 3 volte. Nota come ti senti e la differenza tra prima e dopo l’esercizio di respirazione.

Esercizio: Le domande di autocoaching per il respiro consapevole

Osserva il tuo respiro. È prevalentemente nel petto o nell’addome? Quanto è profondo?

Sii grato

> Calma i venti dei tuoi pensieri e non ci saranno onde nell'oceano della tua mente.
>
> Remez Sasson

Non smetterò mai di parlare dell'importanza della gratitudine.

È l'atteggiamento mentale che, per eccellenza, porta dolcezza nella nostra vita perché ci aiuta a concentrarci sui doni che abbiamo piuttosto che sulle mancanze.

Come spiego spesso nei miei corsi ciò su cui ci focalizziamo diventa la nostra realtà.

Se fai una passeggiata in un campo aspettando di vedere una rana (o nei boschi aspettando di vedere un cerbiatto) tutta la camminata sarà focalizzata su questo, tanto che ti perderai la bellezza della campagna.

Cosa succede se continuiamo a focalizzarci sulle nostre mancanze, su ciò che non abbiamo, sui nostri fallimenti, su quanto gli altri (il nostro vicino, il collega, il fratello) siano migliori (più bravi, più fortunati) di noi?

Sarà facile vedere i nostri doni? Riconoscere il nostro valore? Apprezzare i nostri successi?

Nella vita ci sono sempre tante occasioni per provare gratitudine, e molte di queste sono alla portata di tutti già solo per il fatto di essere vivi!

Ci sono numerosi tesori di felicità intorno a noi. Il problema è che spesso non riusciamo a vederli, li diamo per scontati e ce ne rendiamo conto e li apprezziamo solo quando è troppo tardi. Viceversa, sviluppando un atteggiamento di gratitudine, ben presto scopriremo le numerose benedizioni che esso porta nella nostra vita e come ci sia d'aiuto anche nei momenti difficili. La gratitudine è qualcosa che tutti possiamo imparare.

Ognuno di noi ha tante cose di cui essere grato e che può apprezzare. A volte basta un cambio di prospettiva per trovare i doni nascosti presenti nella nostra vita.

Possiamo sentirci grati o alienati, ma mai entrambe le cose contemporaneamente. La gratitudine scaccia l'alienazione; non c'è posto per entrambe nel cuore.

Quando proviamo gratitudine, sentiamo di appartenere alla vita in quanto flusso continuo di dare e ricevere. Sperimentare gratitudine ci fa dire "sì" al senso di appartenenza della vita e ci aiuta a seguire questo flusso.

Riconosci il miracolo e la bellezza della tua vita! Apprezza il buono negli altri e nel mondo e abbi fede che le cose andranno nel modo giusto. Quando provi gratitudine, permetti che le cose per cui sei grato arrivino a te in abbondanza.

Esercizio: Gran buffet di gratitudine

Concentra la mente su qualcosa per cui provi gratitudine e rimani focalizzato su quel pensiero. Potrebbe essere la tua famiglia, la tua salute o soltanto il momento presente. Sentiti grato per ciò che scegli. Avverti la connessione tra te e quella persona o cosa senza giudicarti. Sei libero di provare gratitudine e di essere felice. Poi continua la tua giornata come al solito. Anche se dura solo cinque minuti, ogni volta che compiamo questa azione noteremo che ha un impatto incredibile su tutta la giornata, come se camminassimo a due centimetri da terra.

Esercizio: La Lettera di Ringraziamento

Quando è stata l’ultima volta che hai detto “grazie” con tutto il tuo cuore?

Scrivi una Lettera di Ringraziamento per qualcuno in particolare (per esempio una persona che ti ha aiutato in passato), per te stesso, per la tua famiglia, per la Vita, per Dio, per l’Universo…

Puoi spedirla oppure no, la vera sfida è scriverla. Metti nero su bianco tutto quello che hai nel cuore. Ti aiuterà a capire di cosa sei veramente grato nella vita.

Test: **Che dolce sei?**[11]

> Nell’uomo autentico si nasconde un bambino che vuole giocare.
>
> Friedrich Nietzsche

Se fossi un dolce raw, quale dolce saresti?

Quale dei dolci raw ti descrive meglio?

Non sai che dolce s-cucinare questa sera?

Fai il test per scoprire quale dolce raw meglio si abbina con la tua personalità!

Ovviamente non si tratta di un vero e proprio test psicologico (e come potrebbe esserlo? Stiamo parlando di dolci!), ma è un modo semplice, veloce e divertente per giocare da soli o in compagnia.

A ogni risposta corrisponde una lettera (GVRB).

Segna quella che fa per te.

1. Quando posso partecipo sempre molto volentieri a feste e occasioni sociali.

- Mi descrive molto G
- Mi descrive in parte R
- Mi descrive poco V
- Non mi descrive per niente B

2. Per me è facile conoscere tante persone nuove e faccio subito amicizia con tutti.

- Mi descrive molto G
- Mi descrive in parte R
- Mi descrive poco V
- Non mi descrive per niente B

3. A volte ho l’impressione di iniziare tante cose e di non portarne a termine

nessuna.

- Mi descrive molto G
- Mi descrive in parte R
- Mi descrive poco V
- Non mi descrive per niente B

4. Mi piace essere al centro dell’attenzione e spesso lascio una riunione con la sensazione di aver parlato troppo.

- Mi descrive molto G
- Mi descrive in parte R
- Mi descrive poco V
- Non mi descrive per niente B

5. Amo molto il contatto fisico e sentirmi coccolato.

- Mi descrive molto V
- Mi descrive in parte G
- Mi descrive poco R
- Non mi descrive per niente B

6. Non mi sento per niente a mio agio nei conflitti e cerco a tutti i costi la pace.

- Mi descrive molto V
- Mi descrive in parte G
- Mi descrive poco B
- Non mi descrive per niente R

7. Gli altri dicono di me che sono un ascoltatore attento e premuroso.

- Mi descrive molto V

- Mi descrive in parte G
- Mi descrive poco R
- Non mi descrive per niente B

8. Le sfide e la competizione mi stimolano.

- Mi descrive molto R
- Mi descrive in parte G
- Mi descrive poco B
- Non mi descrive per niente V

9. Non amo perdere tempo e mi piace arrivare dritto all’obiettivo.

- Mi descrive molto R
- Mi descrive in parte B
- Mi descrive poco G
- Non mi descrive per niente V

10. Sono molto preciso e amo seguire le procedure.

- Mi descrive molto B
- Mi descrive in parte R
- Mi descrive poco V
- Non mi descrive per niente G

11. Amo la privacy e sono piuttosto riservato.

- Mi descrive molto B
- Mi descrive in parte V
- Mi descrive poco R
- Non mi descrive per niente G

12. Mi piace curare le cose fin nei minimi dettagli.

- Mi descrive molto B
- Mi descrive in parte V
- Mi descrive poco R
- Non mi descrive per niente G

Risultati

Conta i punti per ciascuna lettera (BRVG): il punteggio più alto corrisponde al colore del tuo profilo.

B = profilo BLU

R = profilo ROSSO

V = profilo VERDE

G = profilo GIALLO

Profilo Giallo

Gelati multicolori: Gelati fantasiosi, creativi e colorati… proprio come te! Per le ricette vai a pag. 99.

Profilo Verde



Dolce al cacao morbido. Sciogliti nell’abbraccio delicato che non finisce mai di questa crema morbidissima…

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

- 2 tazze di mandorle
- 1 tazza di acqua
- Mezza tazza di datteri Medjoul (o albicocche secche, se ti piace un retrogusto fruttato)
- 1 cucchiaio di cacao nibs
- 2 cucchiai di cacao crudo in polvere
- 1 cucchiaio di carruba in polvere

Lavorazione

- Frulla le mandorle e l'acqua fino ad avere un composto morbido; aggiungi la frutta secca, il cacao e la carruba.
- Frulla ancora fino ad avere un composto soffice.

Profilo Rosso



Crema pasticciera di anacardi rapida per farcire frutta e dolcetti. Un dolce veloce per soddisfare immediatamente la tua voglia improvvisa di dolce.

Ricetta

Ingredienti per due tazze di crema

- Una tazza di anacardi reidratati
- Acqua qb
- Succo di un limone
- Semi di una stecca di vaniglia
- Mezza tazza di sciroppo di agave
- Una puntina di curcuma o di zafferano

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti tranne la spezia scelta che farà da colorante per dare il colore giallo alla crema.
- Aggiungi l'acqua necessaria per ottenere un composto spumoso e liscio. In ultimo unisci la spezia, assaggiando di tanto in tanto per evitare che il sapore copra quello delicato della crema.
- Servire subito con l'abbinamento scelto, o anche mangiandola così al naturale.

Profilo Blu



Cubo assoluto bianco/nero. Cimentati in questa preparazione precisa e lineare; la forma a cubo squadrata e la definizione netta bianco/nero sono l'ideale per te, quando vuoi un dolce curato nei minimi dettagli.

Ingredienti

- 1 tazza di anacardi reidratati

- 1 tazza di polpa di cocco giovane
- ¾ di tazza di sciroppo di agave
- 1 tazza e mezzo di latte di mandorle
- Semi di una stecca di vaniglia
- Mezza tazza di cacao crudo in polvere
- 4 cucchiaiate di burro di cacao liquefatto

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti tranne il cacao, fino ad avere un composto morbido e setoso. Dividilo in due ciotole e in una aggiungi il cacao. Mescola bene per amalgamare il contenuto.
- Rivesti uno stampo, se possibile a forma di cubo, con la plastica trasparente facendo sporgere la plastica dai bordi, versa il primo strato di crema, a tua scelta bianca o nera. Metti in freezer per far rapprendere. Appena il composto sarà gelato, versa l'altra metà e rimetti in freezer per raffreddare completamente.
- Prima di servire capovolgi lo stampo (scegli come vorrai che si presenti il cubo, se con il bianco/nero verticale o orizzontale), elimina la pellicola, taglia a fette e servi.
- Congelare parte della crema prima di versare il resto ti aiuterà a non far mescolare le due metà e a ottenere un risultato pulito, lineare e perfetto.

Ringraziamenti

> Solo quelli che sono così folli da pensare di cambiare il mondo lo cambiano davvero.
>
> Albert Einstein

Innanzitutto, voglio ringraziare le mie amiche e co-autrici: Susanna Eduini e Laura Cuccato. Grazie per aver accettato con entusiasmo l'invito a questa nuova avventura! Anche se durante la scrittura eravamo geograficamente lontane vi ho sempre sentite vicine.

Grazie a mio marito Nicola, compagno di vita e di lavoro. Ho scritto questo libro negli aeroporti e nelle pause dei corsi che ho tenuto tra India, Tailandia e Malesia. E ci sono state diverse volte in cui la tecnologia stava per abbandonarmi. Grazie Nicola per soccorrermi via skype ogni volta e per avermi fatto scoprire l'iPad! Grazie anche per condividere con me l'impegno nel creare un mondo migliore e per offrirmi i tuoi preziosi feedback. "Sono felice che tu sia nella mia vita."

Il terzo grazie va a una imprenditrice appassionata, Sonia Rossi, e a tutto lo staff di Edizioni My Life per il prezioso supporto. Grazie per aver sposato questo progetto con tanta fiducia. Senza di voi, questo libro non esisterebbe. Un grazie particolare a Katia Prando per la tua disponibilità e la tua competenza nell'editing, grazie a Laura Cuccato e a Diego Pagani per le foto, e all'inimitabile Matteo Venturi per la grafica.

Grazie a Elisa Palma per le traduzioni di alcune fonti e, insieme a Tiziana Naclerio, Lisa Lorenzini e Paola Lenzi, grazie per il prezioso e continuo supporto a BlessYou e ai miei folli progetti.

Grazie anche a tutti i COACH diplomati di LUCE, la nostra Libera Università di Crescita Evolutiva per essere un esempio di etica, eccellenza e amore.

Grazie a Claudia Turica per la dedizione con cui ti prendi cura di me, Nicola e Caligola. Grazie per i tuoi manicaretti raw squisiti, per condividere con noi questo stile di vita e per sperimentare insieme a noi nuove ricette. Grazie per la tua forza e il tuo entusiasmo.

A proposito di forza ed entusiasmo, grazie anche alla mia mamma Rosanna che a 82 anni gira ancora il mondo ed è la prima a provare tutte le ricette e a mettere in pratica i consigli dei miei libri. "Mamma, sei un bell'esempio da seguire."

Anche per questo libro, i commenti dei partecipanti ai miei corsi e dei lettori dei miei precedenti libri sono stati per me un'importante fonte di ispirazione. Ho letto ogni singola

riga delle vostre storie di miglioramento e dei vostri successi, e in più di una occasione mi sono commossa.

Spesso ho pubblicato sulla mia bacheca di Facebook le foto degli animali che man mano siamo riusciti a salvare. Non avete idea di quanto mi abbiano aiutato i messaggi di supporto a queste iniziative che mi avete inviato.

Grazie a voi ho potuto testimoniare di persona quanto amore e desiderio di pace e di giustizia ci siano nel cuore umano. Questo mi fa sperare che insieme riusciremo a portare più amore, pace e giustizia nel mondo. E che, come esseri umani, smetteremo di compiere violenze su di noi, sugli altri, sulla natura e sugli animali.

Om lokah samastah sukhino bhavantu.
[Possano tutti gli esseri senzienti essere felici.]

Risorse

> Per vedere ciò che pochi hanno visto,
> devi andare dove pochi sono andati.
>
> Budda

Così come Il crudo è servito! e Frullato e mangiato, anche Dolce e crudo suggerisce un nuovo modo di vivere e alimentarsi. Crediamo che, se sempre più persone adotteranno i principi esposti in questo libro, molti potranno essere i miglioramenti, non solo a livello personale, ma anche sociale. (Più pace, meno violenza, meno distruzione della natura, meno sofferenze inflitte a esseri umani e animali.)

Per questo noi di BlessYou! ci siamo presi l'impegno di sostenere chi intende metterlo in pratica nella propria vita.

Nei nostri siti oltre a chiedere consigli, raccontare la tua esperienza, trovare ogni settimana nuove ricette, scoprire gli indirizzi dove acquistare l'occorrente per un'alimentazione raw, potrai anche trovare una community di sostegno per mettere in pratica facilmente ciò che hai letto.

Su www.blessyou.it trovi le date di tutti i corsi e gli appuntamenti. Se ti iscrivi alla newsletter gratuita riceverai i nostri articoli con tanti consigli ed esercizi per vivere meglio e sarai informato quando metteremo sul sito le nuove ricette e i nuovi e-book gratuiti.

Sul mio sito www.luciagiovannini.com (alla pagina risorse) puoi scaricare gratuitamente i video delle ricette, più di dieci e-book di crescita personale e l'e-book Raw-Evolution, con tante ricette e consigli per la tua raw-evoluzione.

E se vuoi approfondire questi temi, puoi venire alle conferenze e partecipare ai corsi, sia di cucina raw che di crescita personale: sono due sentieri verso l'evoluzione che si intrecciano perfettamente e che funzionano in sinergia.

Nei corsi/degustazioni raw avrai modo di assaggiare le delizie del raw food, sperimentare queste e altre ricette e imparare dal vivo come s-cucinare il tuo cibo preferito!

Nei corsi di crescita personale avrai modo di far sbocciare i tuoi talenti, imparare come migliorare la relazione con te stesso e con gli altri, ritrovare equilibrio, serenità, gioia, passione, rinfrescare la motivazione e rinascere a nuova vita.

Sitografia

- http://www.disinformazione.it
- http://www.mastitalia.org/mastitalia/documents/cellule.pdf
- http://www.societavegetariana.org

- http://it.ibtimes.com/articles/34429/20120807/ossitocina-rapporti-di-coppia-viagra.htm#ixzz2KZwZCN00.
- http://59seconds.wordpress.com
- http://www.agireoraedizioni.org

Letture di approfondimento

- Cheryl Richardson, L’arte di prendersi cura di sé. Edizioni My Life, 2013.
- Lucia Giovannini, Tutta un’altra vita. Sperling & Kupfer, 2009.
- Lucia Giovannini, Mi merito il meglio. Sperling & Kupfer, 2010.
- Lucia Giovannini, Libera la tua vita. Sperling & Kupfer, 2012.
- Lucia Giovannini, Giuseppe Cocca, Il crudo è servito! Edizioni My Life, 2011.
- Lucia Giovannini, Giuseppe Cocca, Laura Cuccato, Susanna Eduini, Frullato e mangiato. Edizioni My Life, 2012.

Beneficenza

> Quante volte può un uomo girare la testa facendo finta di non vedere?
>
> Bob Dylan

Attraverso il nostro lavoro, ogni anno in BlessYou!, sosteniamo diversi progetti no profit.

Esattamente come per gli altri miei libri, anche il 20 per cento del ricavato di questo andrà in beneficenza, ed essendo un libro dedicato all'alimentazione, verrà devoluto ai progetti per salvare gli animali da macello e ai diversi rifugi in Italia che li ospitano, nell'umile tentativo di dare un po' di giustizia al mondo animale.

Acquistando questo libro, quindi, avrai contribuito ad alleviare almeno un po' della sofferenza degli esseri che abitano assieme a noi il pianeta Terra.

Grazie di cuore anche a nome loro!

> Centinaia di candele possono essere accese con la fiamma di una sola,
> in questo modo la vita della fiamma si allungherà.
> La felicità non si esaurisce mai se viene condivisa.
>
> Budda

Buona vita e ogni benedizione!

Lucia

PARTE SECONDA

DOLCE E CRUDO: SI PUÒ!

DI LAURA CUCCATO E SUSANNA EDUINI

Sempre e ancora di più per Madre Terra e per tutti gli animali.
Dedico questo libro a Lavinia e Olivia, due donne in divenire,
e alla mia famiglia.

Susanna Eduini

A tutti i golosi, perché i dolci raw li soddisferanno.
A tutti i non golosi, perché lo diventeranno.

Laura Cuccato

Il cibo è amore e la vita è amore.

Gabriel Cousens

Scegliere il cibo vegano crudista, di origine biologica, con ingredienti provenienti anche dal commercio solidale, potrebbe sembrare una cosa difficile, ma in verità sempre più persone oggi abbracciano questa filosofia alimentare etica, anche in modo parziale, inserendo nella propria alimentazione ampie porzioni di cibo crudo di origine vegetale. Questa scelta implica anche avere, con il proprio comportamento, un impatto positivo sul Pianeta.

Come spiega Lucia nella prima parte di questo libro, ci nutriamo anche di quello che pensiamo ed è fondamentale il modo in cui li esprimiamo: scegliendo di mangiare dolci sani raw facciamo qualcosa anche per i nostri pensieri e per il nostro benessere.

Perché un libro di dolci crudisti? Per molte ragioni, e da autentiche golose rispondiamo primariamente perché sono buonissimi e forse tra i dolci più sani e deliziosi che esistano.

Fra gli ingredienti che usiamo ci sono la frutta matura, succosa e ricca di sapore. Gli altri ingredienti sono tutti freschi e vengono lavorati il meno possibile, lasciando intatto il loro potenziale nutritivo. Usiamo oli spremuti a freddo, cacao impalpabile e pieno di nutrienti, derivati del cacao che rendono ogni dolce una preparazione unica e dal sapore divino, vaniglia voluttuosa e dolcificanti naturali che rispettano il nostro benessere e la nostra forma fisica.

Se frulliamo insieme anacardi, limone, vaniglia, sciroppo di agave e un po' di acqua, otteniamo un composto che ha il sapore della crema pasticciera… non è fantastico?

I dolci crudisti sono sicuri per tutte quelle persone che hanno intolleranze ai latticini, problemi di glicemia o che sono allergiche al glutine (se hai questi problemi, prima di consumarli consulta il tuo medico).

Il numero di persone con difficoltà di questo tipo è sempre più in aumento; il corpo reagisce in modo drammatico all'assunzione massiccia di zucchero, conservanti, coloranti, latte e derivati e grassi presenti in tanti prodotti dolciari sul mercato, sviluppando allergie, intolleranze, diabete ecc.

Tutti coloro che amano provare sapori nuovi o che amano sperimentare e variare la loro cucina, possono trovare nuove ispirazioni. Alcuni nostri cari amici chef "tradizionali", stupiti dai sapori dell'alimentazione viva, usano da tempo le nostre ricette per accompagnare le loro creazioni e la risposta è sempre stata entusiastica.

Prima di passare alle ricette, ecco alcuni consigli utili.

I consigli top della raw chef per dolci perfetti

La scelta degli attrezzi e degli ingredienti

È fondamentale scegliere con attenzione gli attrezzi e gli ingredienti migliori per ottenere il meglio dalle ricette che troverai in questo libro.

Ecco gli attrezzi più utilizzati:

- robot da cucina, con due set di dischi per tagliare frutta e verdura a julienne;
- frullatore con lame in buono stato (per poter frullare anche i semi oleosi) e almeno due velocità;
- centrifuga o estrattore (nel caso in cui si vogliano preparare dei succhi da aggiungere alle ricette);
- essiccatore per torte, biscotti e preparazioni più elaborate come le crepes;
- se non vuoi prepararlo a mano, allora ti servirà anche una macchina per fare il gelato;
- bilancia;
- misurini (nelle ricette le dosi vengono indicate in grammi o in tazze);
- uno o due macinini da caffè; si usano per le spezie. Nel macinino dove macini le spezie non usare il caffè, a meno che non ti piaccia l'aroma del caffè speziato;
- ciotole di varie misure;
- stampi per torte o cheesecake;
- stampini in silicone per cioccolatini e piccoli dolcetti;
- porzionatore per gelato;
- scavino per le palline di frutta o per i tartufi;
- pirottini per i muffin;
- rigalimoni oppure una piccola grattugia o zester per ottenere solo la parte colorata della buccia degli agrumi;
- spatole e cucchiai;
- coltelli (consigliati quelli con la lama di ceramica);
- coltello seghettato per tagliare i dolci a fette senza sbriciolarli o schiacciarli, nel caso

di dolci con creme morbide. Un suggerimento per tagliarli meglio: tieni a disposizione una caraffa con acqua tiepida dove risciacquare la lama del coltello ogni volta. Se la lama è pulita, il taglio è netto e preciso;

- siringhe e strumenti per la decorazione delle torte e per distribuire le glasse;
- mattarello;
- fogli di teflex, materiale antiaderente che viene usato per rivestire i vassoi degli essiccatori in caso di composti molli o acquosi; puoi sostituirli con la comune carta forno.

Il "forno" del crudista

Prodotti da forno crudisti? Si può!

L'importante è la temperatura, deve essere sotto i 45°C.

Alcuni forni permettono queste "basse" temperature, altrimenti ci sono gli essiccatori che, come il sole, essiccano frutta e verdura e ci permettono di preparare frutta essiccata, mele, cachi, albicocche, fichi, uva per goderne anche fuori stagione, e anche cracker, biscotti, torte, pani dolci e salati.

L'essiccatore può essere a cestelli impilabili oppure a vassoi estraibili.

Non esiste un essiccatore migliore di un altro, l'unica cosa importante da considerare è il controllo della temperatura che non deve superare i 45°C, altrimenti il cibo da crudo diventa cotto.

Se nelle ricette, ove richiesto, non fosse indicata la temperatura, ricorda di non andare mai oltre i 45°C.

Prima dell'uso, i vassoi dell'essiccatore possono essere rivestiti con carta forno oppure con fogli riutilizzabili. Sono molto diffusi quelli di teflex, in vendita solitamente presso i rivenditori di essiccatori.

Ingredienti base per la preparazione dei dolci raw

Frutta e verdura di origine biologica (lo so, è la solita raccomandazione… ma non ci stancheremo mai di ripeterla), di stagione e se possibile locale. In alcune ricette troverai ingredienti di origine tropicale; ormai nei mercati si possono trovare quasi tutto l'anno e in alcuni momenti possono rappresentare una eccezione gustosa. Verifica che siano comunque di origine biologica o provenienti dal commercio equo-solidale.

Dolcificanti: nei dolci crudisti non adoperiamo zuccheri raffinati; la frutta e il suo succo sono già un dolcificante di per sé e in alcune ricette troverai la frutta secca al naturale oppure reidratata. I frutti secchi usati maggiormente sono l'uvetta sultanina, i datteri, le albicocche, le prugne; in alcuni casi potrai trovare anche altra frutta da usare come le ciliegie, le amarene, l'ananas ecc. per dare un sapore particolare alle preparazioni.

La frutta secca è un ingrediente eccellente per amalgamare gli ingredienti secchi come le

farine di semi, per realizzare biscotti, basi per torte, barrette, e decorazioni.

Altri dolcificanti sono: gli sciroppi, la stevia, il miele, il fruttosio, lo xilitolo, il mannitolo e il sorbitolo.

Gli sciroppi si dividono in due categorie, quelli derivati dai cereali e ricavati da una fermentazione con enzimi prodotti industrialmente, e quelli di acero, più equilibrati e ricchi di fruttosio. In entrambi i casi, se sono di cereali senza glutine, sull'etichetta riportano la spiga barrata.

Lo sciroppo d'acero si ricava dall'acero zuccherino canadese e viene classificato in base ai diversi gradi di raffinazione: A è il più raffinato, B e C sono i meno raffinati. Lo sciroppo d'acero ha poco saccarosio e alcuni minerali. Non sempre è certificato crudo.

Lo sciroppo di agave si estrae dalle foglie di una pianta originaria del Messico. È molto ricco di fruttosio e ha un basso indice glicemico. È meno dolcificante del malto e sciroppo d'acero.

La stevia non ha calorie, non favorisce la carie e ha un alto potere dolcificante. Ha un forte retrogusto di liquirizia. Si ricava macinando le foglie essiccate della pianta.

Il miele se integrale ed estratto a freddo è ricco di fruttosio, vitamine e sali minerali. I vegani non lo consumano perché deriva dalle api, è infatti l'alimento destinato a nutrire l'ape regina. Se decidi di usarlo cercalo crudo e integrale.

Il fruttosio puro, estratto industrialmente, ha l'aspetto cristallino e bianco del saccarosio. Ha il vantaggio di essere più dolcificante e di avere un basso indice glicemico, ma resta un alimento privo di sostanze naturali come fibre, vitamine, acqua e minerali. Meglio consumarlo direttamente nella frutta e nella verdura.

Lo xilitolo o E967 si ricava dalla corteccia delle betulle. Ha un buon potere dolcificante e non provoca la carie.

Mannitolo e sorbitolo sono molecole create in laboratorio ma identiche a quelle naturali e riconosciute dall'organismo.

ASSOLUTAMENTE DA EVITARE

Aspartame (E951): è irritante per l'intestino e se riscaldato oltre i 30°C produce metanolo e formaldeide.

Acesulfame (E950): non viene metabolizzato dal corpo e non si hanno ancora risultati attendibili sui possibili effetti.

Saccarina: dolcificante di sintesi dichiarato cancerogeno nel 1977 in Canada.

Con i frutti più dolci possiamo ottenere sciroppi da usare come dolcificanti o come base per marmellate: pasta di datteri, mosto d’uva, crema di uva sultanina, fichi, cachi, albicocche.

Un ottimo dolcificante che puoi realizzare in casa e che ti servirà per le varie preparazioni è la pasta di datteri.

Ecco come prepararla in poco tempo.

PASTA DI DATTERI

Prendi la quantità di datteri che ti occorre, elimina i semi e, servendoti di un coltello molto affilato, sminuzzali fino a ottenere una massa omogenea. Conservala in frigorifero, in un barattolo a chiusura ermetica, e usala entro una settimana. Se vuoi fare prima, metti i datteri snocciolati con uno o due cucchiai di acqua nel robot e frulla. Non usare troppa acqua altrimenti renderai la pasta troppo liquida.

La pasta di datteri ti servirà per preparare le basi delle torte.

Per le ricette solitamente utilizziamo i datteri Medjoul: sono di grandi dimensioni, molto succosi, dolcissimi e hanno un’ottima resa.

La stessa lavorazione si esegue con uva sultanina, fichi, albicocche.

I cachi non necessitano l’aggiunta di acqua.

Il mosto d’uva si può avere in due forme: si può ottenere dalla prima pigiatura dell’uva, oppure per estrazione dall’uva appassita. In questo caso otteniamo un liquido denso e molto dolce adatto ad accompagnare fette di torta, pasticcini o per essere trasformato in una meravigliosa mousse di mosto Vedi qui.

Oli, semi oleaginosi, alghe per gelificare, cacao e derivati: ti suggeriamo di acquistare sempre prodotti di alta qualità.

Burri di noci e semi: in alcune ricette troverai diciture come “burro di mandorle” o altri “burri”. In realtà quello che viene chiamato “burro di semi” non è altro che una crema molto densa ottenuta frullando a lungo i semi oleosi o le noci scelte. Durante la frullatura, l’olio contenuto all’interno del seme o della noce viene richiamato all’esterno e si mescola con la polpa producendo la crema che viene poi definita “burro”. Nel caso invece del burro di cacao, si tratta di un grasso estratto dai semi di cacao e lo si trova anche nella versione raw, ossia estratto a una temperatura inferiore ai 45°C.

I “burri” più comuni in commercio sono quelli di mandorle, cacao, nocciole, sesamo,

anacardi. Puoi prepararli anche in casa seguendo questa semplice ricetta.

"BURRO" DI SEMI O NOCI FATTO IN CASA

Metti nel frullatore 2 tazze di mandorle o altri semi/noci, ovviamente non salati né tostati, e fai partire il frullatore diluendo eventualmente il composto con l'aggiunta di un cucchiaio di olio di cocco a crudo. Frulla il tutto con molta pazienza, fino a ottenere una crema corposa. Ogni tanto puoi fermare il frullatore e con una spatola mescolare il composto, che avrà la tendenza ad "arrampicarsi" sulle pareti del boccale.

Una parola a parte, invece, sul burro di cocco. Fino a poco tempo fa i due termini, olio di cocco e burro di cocco, venivano usati indistintamente; l'olio era la forma liquida e il "burro" la forma solida. Di recente è stato immesso sul mercato un prodotto innovativo che si chiama proprio "burro di cocco" ed è una miscela di olio di cocco e di polpa di cocco fresco, frullati insieme fino a ottenere una consistenza simile a quella del burro. Il sapore è incredibile, sembra di mangiare un cocco freschissimo, e se hai la fortuna di trovare del cocco fresco, puoi divertirti a prepararlo anche tu, utilizzando olio estratto a freddo e la polpa, rispettando le proporzioni di una tazza di olio con mezza di polpa.

Questo prodotto, se fatto in casa, si conserva fino a 10 giorni nel frigorifero, poi è meglio rifarlo.

Addensanti: nelle ricette della cucina tradizionale si utilizzano diversi ingredienti per addensare i dolci come uova, farina, amidi e colle di pesce, agar-agar e latte animale.

Nei nostri dolci, questi ingredienti non sono presenti, tranne l'agar-agar in alcune ricette. Al loro posto utilizziamo procedimenti come la disidratazione e prodotti come le creme di mandorle e di altri semi oleosi, i semi di chia e di psillio, la lecitina di soia e ultimamente anche quella di girasole, gli oli e il burro di cacao e le alghe, come l'agar-agar a freddo, ossia sciolta in poco liquido portato a calore entro i 45°C e poi aggiunto al resto del composto che viene messo a rassodare; oppure si usa l'irish moss, o alga irlandese. Questa alga oceanica ha catapultato le creazioni raw in un nuovo mondo grazie alla consistenza che dona ai dolci, siano essi creme, mousse o basi per torte, focacce dolci o crostate.

Uno dei motivi del successo di questa alga è che non richiede attivazione sotto forma di calore perché ha la proprietà di gelificare quasi istantaneamente ogni liquido con cui entra in contatto.

Essendo un prodotto di origine marina, ha bisogno di venire preparata sciacquandola con attenzione prima di usarla, per evitare di ottenere una bellissima mousse di frutta spumosa e lieve ma con uno sgradevole retrogusto di pesce.

L'ingrediente attivo dell'irish moss è la carragenina (infatti in Irlanda questa alga si chiama anche carragheen) e il risultato che offre è indistinguibile da quello ottenuto con i

bianchi d’uovo montati a neve o con l’agar-agar, e in più non c’è bisogno di cuocerla.

Ecco alcuni accorgimenti per preparare l’irish moss prima di usarla.

COME USARE L’IRISH MOSS

Prendi la quantità di irish moss indicata dalla ricetta e sciacquala con cura sotto l’acqua corrente per rimuovere eventuali residui di sale, piccoli corpi estranei e sabbia.

Mettila in un recipiente vuoto e riempilo con acqua. A questo punto inizia a strofinare delicatamente le alghe finché l’acqua non si intorbidisce. Buttala via e ripeti l’operazione ancora una volta.

Usa l’alga a seconda delle indicazioni e conservala in frigorifero nel liquido usato per reidratarla, senza cambiare l’acqua di ammollo.

Semi di chia: sono semi di una pianta chiamata Salvia Hispanica, molto diffusa in Centro America e in Sudamerica. Hanno un alto contenuto di calcio e acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6. Lasciati in ammollo in un liquido qualsiasi, per esempio acqua o latti vegetali come il latte di mandorle, hanno la caratteristica di assorbirlo in quantità superiore al loro peso, formando un gel dalle proprietà benefiche. Vengono usati nelle preparazioni della cucina tradizionale cotta e ultimamente anche per la cucina cruda, in virtù delle loro proprietà addensanti.

Semi di psillio: il prodotto che si trova nelle erboristerie e che conosciamo con il nome di psillio deriva dai semi o dalla cuticola della Plantago Psillioe ha un effetto simile a quello dei semi di chia. Oltre ad apportare preziosi benefici alla salute sotto vari aspetti, viene usato anche per le sue proprietà addensanti, simili a quelle della chia.

Lecitina di soia e di girasole: la lecitina è un agente multifunzionale, viene ampiamente utilizzata in diversi ambiti e con diverse funzioni. Nella cucina crudista è un valido ingrediente per ottenere creme spumose e stabili, perché permette l’emulsione di liquidi e sostanze grasse.

Consigli per la conservazione dei semi oleaginosi (mandorle, noci, anacardi ecc.): a causa del loro alto contenuto di oli, i semi possono irrancidire facilmente quando vengono conservati in maniera impropria. La regola da tenere presente è che più alto è il contenuto di olio, più facilmente i semi possono irrancidire. Quelli con consistenza più soffice tendono ad avere un maggiore contenuto di oli.

Ecco perché suggeriamo di tenere i semi in frigorifero, soprattutto macadamia, noci brasiliane e tutti i semi con alto contenuto di olio. Un’altra accortezza è quella di acquistare solo la quantità di semi che ti occorre di volta in volta per la ricetta e di conservarli comunque in contenitori a chiusura ermetica.

Come usare gli oli

Per preparare i dolci raw usiamo grassi vegetali spremuti a freddo, come l’olio di cocco o

il burro di cacao; spesso questi ingredienti vanno aggiunti in forma liquida agli impasti. Nella cucina tradizionale si fa uso del metodo del bagnomaria, che ti proponiamo qui nella versione raw.

BAGNOMARIA RAW

Metti il burro di cacao o l'olio di cocco in una ciotola e sistemala all'interno di una casseruola o pentola più grande che contenga acqua calda. Lascia sciogliere l'ingrediente, mescolando di tanto in tanto ed eventualmente aggiungendo altra acqua calda nella pentola, se la temperatura si abbassa.

Evita di sciogliere i grassi in una casseruola direttamente sul fuoco.

Il bagnomaria raw ti servirà anche per le preparazioni a base di cacao.

La fermentazione

Nel crudismo la fermentazione viene usata sia per le verdure, nella preparazione degli insalatini (verdure tagliate a tocchetti, massaggiate con un po' di sale e lasciate sotto pressione, come i crauti, cetriolini e olive), noti anche nella cucina macrobiotica, sia per ottenere yogurt, ricotta e formaggi dai semi oleosi.

Il procedimento prevede l'ammollo dei semi per 8-12 ore, poi si risciacquano e si scolano e si lasciano germogliare a temperatura ambiente per 6-12 ore. Terminata questa procedura, si segue la ricetta che si vuole preparare. Per esempio, nella ricetta per la Cheesecake Siciliana abbiamo usato la ricotta di mandorle per ottenere una torta dal gusto agrumato e per questo dedicata alla Sicilia.

La nostra farina

La farina nella cucina crudista deriva da semi integrali macinati.

Prima di macinare i semi è opportuno ammollarli per 6-12 ore e farli germogliare per 8 ore. Poi farli essiccare a 40°C, in questo modo i semi diventano più digeribili perché si attiva la germinazione e si riducono le sostanze antinutrienti (fitati). La farina che si ottiene si può conservare per pochi giorni in contenitori chiusi conservati in luogo fresco e asciutto; la farina di semi di lino deve essere conservata in frigorifero.

Poiché l'ammollo e il processo di essiccazione si completano in circa 20 ore, ricordati di preparare con anticipo la farina che ti serve.

Dopo l'ammollo i semi possono essere subito utilizzati senza essere essiccati, ma essendo umidi sono più indicati a preparare creme e non farine.

Diversamente, i semi possono essere consumati germogliati: dopo l'ammollo si lasciano germogliare e si utilizzano per fare impasti. Oppure puoi essiccarli e conservarli per sgranocchiarli come spuntino o per macinarli all'occorrenza.

Latte vegetale

Per latte vegetale intendiamo una bevanda più o meno densa ottenuta frullando acqua e

semi oleosi, oppure frutta fresca. Tra i più comuni il latte di mandorle e di banana di cui trovi le ricette nel paragrafo “Dolci al cucchiaio e bevande”.

Anche il latte di cocco è un latte vegetale e può essere usato come base per diverse ricette o altre preparazioni, per esempio la crema di latte per i Beijinho e i Brigadeiros.

Il latte vegetale è ottimo anche come base per i frullati: trovi molte ricette e approfondimenti sull’argomento in *Frullato e mangiato*.

A ognuno il suo
(cibo raw)

Le ricette che ti proponiamo sono ricche di elementi nutritivi, vitamine e grassi sani (come gli omega 3) e altri elementi che ti permettono di preparare dolci gustosi e salutari.

A questo proposito, ecco una lista di errori da evitare quando si parla di cibo e di alimentazione crudista.

- Mangiare troppi avocado per via del loro alto contenuto di grassi.
- Mangiare troppi semi, noci o burri di noci/semi per lo stesso motivo.
- Pensare al cibo continuamente.
- Non dormire abbastanza ore.
- Non seguire un programma regolare di igiene dentale.
- Fare troppo poco esercizio fisico pensando di compensare con il raw food.
- Usare quantità abbondanti di oli.
- Mangiare poche verdure a foglia verde.

Sei veloce o lento? Sei simpatico o parasimpatico?

Una delle teorie più affascinanti sul cibo crudista per riequilibrare lo stato di benessere è stata ideata da Gabriel Cousens, medico e autorità molto conosciuta a livello internazionale nel campo del crudismo e dell’alimentazione del benessere. Le sue ricerche lo hanno portato a creare un metodo di personalizzazione dell’alimentazione abbinando il cibo alla tipologia fisiologica dell’individuo.

Il concetto secondo cui ogni persona ha un bisogno “genetico” di certi tipi di cibo e di diverse quantità di carboidrati, proteine e grassi è alla base del lavoro e delle teorie del dottor Cousens.

Un punto molto interessante delle sue ricerche è che “non è il tipo di cibo o di elemento nutritivo a determinare l’effetto acido o alcalino sul corpo. È il sistema dominante del soggetto a determinare se un cibo o nutriente reagirà in maniera acida o alcalina nel corpo”. Il dottor Cousens ha stabilito che esistono sistemi fisiologici diversi ed essi determinano il tipo di effetto esercitato dal cibo. Questi sistemi sono:

1. il sistema ossidativo (ossidatori veloci, lenti e misti);
2. il sistema autonomo simpatico e parasimpatico.

In breve:

1. il sistema ossidativo è presente e dominante nel 60 per cento della popolazione;
2. il sistema autonomo è dominante nel restante 40 per cento.

La cosa affascinante è che lo stesso cibo, per chi appartiene al primo gruppo, avrà l'effetto contrario su chi appartiene al secondo gruppo.

L'esempio che Cousens fa è quello del calcio: in una persona appartenente al secondo gruppo, il calcio crea un ambiente acido, mentre in una persona appartenente al primo gruppo crea una ossidazione più lenta e sposta il sistema verso una maggiore alcalinità.

Il potassio e il magnesio alcalinizzano un individuo il cui sistema dominante è quello autonomo e acidificano chi invece appartiene al gruppo con prevalenza ossidativa.

La frutta e la verdura rendono acido il sangue di chi appartiene al sistema ossidativo; nell'altro caso il sangue tenderà verso un range più alcalino.

I cibi proteici acidificano il sangue di chi appartiene al secondo gruppo e alcalinizzano il sangue di chi appartiene al primo.

Vediamo questi due sistemi un po' più da vicino…

In pratica un "ossidatore lento" ha bisogno di una razione maggiore di carboidrati e di una razione relativamente minore di grassi e proteine.

Un "ossidatore veloce" richiede meno carboidrati e più proteine e grassi.

Cousens ci spiega anche che le proteine a cui si riferisce sono quelle ottenibili facilmente anche da una alimentazione vegetale.

I nostri dolci contengono frutta e semi (grassi e proteine), e costituiscono un buon punto di partenza per scoprire quale sia il cibo più indicato, che rispetti il nostro palato e aiuti il corpo a provare una sensazione di benessere.

Nelle sue ricerche il dottor Cousens ha individuato una serie di domande per scoprire a quale tipologia apparteniamo.

L’elenco delle domande è molto lungo e per brevità riportiamo solo alcuni spunti di riflessione per iniziare a capire a quale tipologia appartieni.

- Sei solito mangiare più frutta e verdura che noci e semi?
- Quando mangi frutta e verdura ti senti meglio e più leggero rispetto a quando assumi più semi e noci?
- Preferisci il cibo molto salato?
- Preferisci il cibo poco salato?
- Senti spesso il bisogno di consumare snack?
- Mangiare frutta, dolci o caramelle ti fa sentire meglio o peggio?
- È facile per te resistere più di quattro ore senza consumare cibo?
- Vivi per mangiare?
- Mangi per vivere?

In linea generale, possiamo dire che gli ossidatori lenti sentono il bisogno di consumare una quantità maggiore di frutta e verdura rispetto a semi noci e cibi proteici (comprese le alghe come la spirulina, la chlorella e i derivati della soya come il tofu, per coloro che si cibano di cibo cotto).

Gli ossidatori veloci invece prediligono e includono nella loro alimentazione una quantità maggiore di noci, semi e cibi proteici, rispetto alla frutta.

Di seguito trovi una lista di alcuni alimenti tipo consigliati dal dottor Cousens per ciascun tipo.

Ossidatori veloci

- Noci e semi per l’80 per cento.
- Alghe come spirulina, chlorella, klamath.
- Cavolfiori, asparagi, carciofi, spinaci, carote.
- Mele, pesche, pere, arance.
- Olio di oliva, di semi di lino, di zucca, di sesamo, di borragine, di noce, di canapa, di girasole.

- Evitare la frutta secca, la frutta dolce come le banane, i datteri, l’uva.
- Evitare lo zucchero.

Ossidatori lenti

- Rape, broccoli, cavolo e appartenenti alla stessa famiglia, cetrioli, melanzane, lattuga, cipolle, scalogni.
- Mele, albicocche, frutti rossi, ciliegie, limoni, pompelmi, uva, meloni, nettarine, arance, pere, ananas, prugne, mandarini.
- Noci e semi, per il 20 per cento.
- Evitare lo zucchero.

Il sistema autonomo, invece, è dominante nel 40 per cento delle persone.

Questo sistema è diviso in due categorie, denominate rispettivamente sistema simpatico e sistema parasimpatico. Essi lavorano sinergicamente per regolarizzare i processi che avvengono nel corpo in maniera involontaria, come per esempio la pressione sanguigna, il battito del cuore, la digestione, il processo di eliminazione del sudore ecc. Il sistema simpatico stimola queste funzioni mentre il parasimpatico le rallenta.

Un organismo dominato dal sistema simpatico tende a essere più acido, mentre quello dominato dal parasimpatico tende a creare un ambiente più alcalino.

Secondo la descrizione fornita dal dottor Cousens, le persone con il sistema dominante simpatico hanno la tendenza a essere più alte e più magre rispetto a coloro in cui prevale il sistema parasimpatico. Hanno una muscolatura più definita e tonica, ossa più grandi, capelli e pelle secca e una rapidità mentale più spiccata.

I soggetti con il sistema parasimpatico dominante hanno la tendenza ad avere spalle larghe e fianchi stretti, tono e definizione muscolare scarsi ma una maggiore forza e resistenza.

Ecco alcuni cibi suggeriti dal dottor Cousens per chi ha il sistema parasimpatico dominante.

- Noci e semi, circa il 20 per cento.

- Spirulina.
- Chlorella.
- Klamath.
- Polline d’api.
- Verdura come cavolfiore, asparagi, carciofi, spinaci, carote, sedano, avocado, olive.
- Frutta (in quantità minime) come mele, pesche, arance, pere.
- Succhi di carota, rapa rossa.
- Evitare la frutta dolce come banane, uva, datteri.
- Evitare caffè, tè, alcolici.

Ecco invece i cibi più adatti per chi ha il sistema simpatico dominante.

Noci e semi, circa il 20 per cento.

- Vegetali come rape, broccoli, cavolo e appartenenti alla famiglia, melanzane, cetrioli, kale, porri, lattuga, okra, cipolle, patate, scalogni, zucca.
- Frutta come mele, albicocche, frutti rossi, ciliegie, pompelmi, limoni, meloni, prugne, mandarini, arance, pere.
- Evitare zucchero, caffè, tè, alcolici.

Ecco un pratico schema riassuntivo tratto dal libro del dottor Cousens, *Conscious Eating*, da cui sono state tratte anche le informazioni sopra.

Sistema dominante	**Tendenza acido-alcalina**	**Tipo di alimentazione**
Simpatico	Sangue acido	Con prevalenza di carboidrati
Ossidatore lento	Sangue alcalino	Con prevalenza di carboidrati

Ossidatore veloce	Sangue acido	Con prevalenza di proteine
Parasimpatico	Sangue alcalino	Con prevalenza di proteine

Con queste informazioni di base potrai cercare tra le ricette che ti proponiamo quella giusta per te. Ricorda che puoi usare le ricette come base per creare i dolci più adatti e gustosi per te, modificando e personalizzando gli ingredienti e la preparazione.

Come per tutte le ricette, anche per quelle crudiste se modifichi una quantità di un ingrediente ricordati di fare degli aggiustamenti per adattare in proporzione anche gli altri ingredienti.

I dolci crudisti e i **denti**

> Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.
>
> Seneca

Da piccola, e crescendo, ho sempre avuto a disposizione qualcosa di dolce: caramelle, pasticcini, cioccolatini e torte erano una costante in casa mia… così come gli appuntamenti dal dentista!

Con l'alimentazione crudista ci guadagna anche la salute dei denti e delle gengive. Infatti, masticando alimenti che non sono stati processati dal calore, denti e gengive si rinforzano.

Un'alimentazione ricca di fibre e acqua aiuta a preservare i denti in modo naturale. Invece, quando si consumano frutta secca e noci, è opportuno lavarsi i denti perché formano una pasta appiccicosa che, aderendo ai denti, diventa un terreno di coltura perfetto per i batteri che causano la carie.

Chi ha già problemi di carie deve moderare il consumo di carboidrati, eseguire controlli periodici dal dentista e seguire alcuni semplici suggerimenti. Questi consigli sono utili anche per chi non ha problemi di carie e vuole mantenere sani i propri denti, anche con l'alimentazione crudista.

- Evitare di consumare grandi quantità di frutta secca come fichi secchi o datteri, oppure lavare i denti subito dopo averli consumati.
- Mangiare frutta acida solo una volta al giorno, e non sempre. Esempi di frutta acida: arance, pompelmi, kiwi, ananas.
- Dopo avere mangiato frutta acida, risciacquare la bocca con acqua.
- Ogni mattina, appena alzati, lavare i denti per eliminare i batteri che sono stati attivi durante la notte.
- Abituarsi a usare anche un puliscilingua, possibilmente di metallo. La tradizione ayurvedica indiana raccomanda quelli in rame e sconsiglia quelli in plastica. Spazzolare delicatamente la lingua con questo attrezzo elimina la patina che si forma sulla superficie della lingua ed evita che i batteri passino dalla lingua ai denti.
- Alla sera protrarre più a lungo la sessione di pulizia dei denti prima di coricarsi, usando uno spazzolino con setole medio-morbide.
- Investire almeno 5 minuti al giorno per lavarsi i denti.
- Usare il filo interdentale per eliminare i residui di semi e di frutta secca.

- Aspettare almeno 30 minuti dopo il pasto prima di lavare i denti, per non spazzolare lo smalto indebolito dalla frutta acida. È possibile spazzolare i denti prima del pasto per prepararli alla masticazione del cibo.

Esistono tre vitamine che possono aiutarci ad avere denti sani: la vitamina K, la D e la A.

La vitamina K aiuta a mantenere il livello di calcio entro livelli ottimali utili anche per i denti. Si trova nei prodotti di origine animale, in quelli di origine vegetale (verdure a foglia verde, soprattutto) e in piccole quantità anche nella frutta, nei cereali, nei latticini e nel natto, un piatto giapponese costituito da un tipo di soya fermentata e cotta, che non fa parte della cucina crudista, e ha un sapore molto particolare. Se sei vegano, ovviamente, evita i prodotti di origine animale; se vuoi far provare un brivido al tuo palato, prova il natto e, se non lo trovi o non è di tuo gusto, l'alternativa è assumere integratori di vitamina K.

Un'altra vitamina preziosa per la salute dei denti è la vitamina D, prodotta naturalmente dal corpo grazie all'esposizione al sole o assorbita tramite i vegetali a foglia verde, da consumare in assoluta libertà nei frullati o nei centrifugati.

Infine la vitamina A, reperibile sotto forma di carotene nei frutti e nei vegetali arancioni e gialli, e nelle verdure a foglia verde.

Contenuto di vitamina A in alcuni alimenti:

- pomodoro 100 gr = 900 unità
- zucca 100 gr = 1.600 unità
- albicocca 100 gr = 2.700 unità
- melone 100 gr = 3.400 unità
- mango 100 gr = 4.800 unità
- spinaci 100 gr = 8.100 unità
- prezzemolo 100 gr = 8.500 unità
- patate dolci 100 gr = 8.800 unità
- carote 100 gr = 11.000 unità

La vitamina A è liposolubile, per poterla utilizzare dobbiamo consumare i frutti e la verdura che la contengono con un accostamento di grassi, per esempio olio, avocado o semi oleosi.

I dolci **afrodisiaci**

"Potremmo fare due passi e potresti baciarmi sulla veranda."
"Meglio sulle labbra."

Dal film "I tre amigos"

Da sempre si è parlato e si parla di ingredienti misteriosi e afrodisiaci che, se consumati, dovrebbero garantire performance erotiche da standing ovation. Dopo avere letto e riletto libri, ricette, provato e riprovato (si deve testare, no?), ci siamo imbattute in uno studio durato anni che ha certificato senza possibilità di errore che l'unico, e bada bene l'unico, cibo che possiede reali proprietà afrodisiache è… la polenta.

Ci siamo rimaste malissimo e questo ci ha fatto riflettere su quanto valore e importanza attribuiamo al pensiero e alle nostre convinzioni.

"Ma come?" ci siamo dette, "e il cioccolato? E le fragole con la crema di mandorle? Lo sciroppo di arance colato a filo sui biscotti all'anice e cannella? La crema al cioccolato con crosta morbida di lampone?". Tranquillo, tutte queste ricette le trovi di seguito.

Sono dolci preparati con ingredienti naturali, vegetali, leggeri, capaci di ripulire e purificare il corpo; alcuni sono più sontuosi e voluttuosi di altri e sarà un piacere poterli preparare per…, e consumarli con… Infatti il vero afrodisiaco è la persona con cui li consumiamo!

Se ti capita di gustarli da solo, preparati per un viaggio voluttuoso in questo pianeta dolce e stuzzicante.

La maggior parte delle ricette raccolte in questa sezione contiene cacao crudo trasformato in cioccolata, perché tra le sue mirabili doti, il cacao crudo ha anche quello di sciogliersi alla temperatura del corpo umano…

Lo puoi sostituire anche con la carruba, ma lascia che ti dica che non è proprio la stessa cosa!

I dolci di questa sezione, così come anche altri che potrai scoprire nel libro, sono di consistenza morbida per divertirti a giocare e per applicarli, se vuoi, sul corpo. Anche nel caso dei biscotti può essere divertente raccogliere le briciole sparse sulle lenzuola… e sul corpo!

Ricette afrodisiache

Le dosi di tutte le ricette di questa sezione sono per due persone.

CREMA AL CIOCCOLATO CON CROSTA MORBIDA DI LAMPONE



Difficoltà: bassa

Per la crema

Ingredienti

- Mezza tazza di anacardi lasciati a reidratare per una notte e poi scolati
- Mezza tazza di polpa di cocco fresco (se non la trovi puoi usare il cocco essiccato in scaglie, il risultato però sarà diverso)
- 4 cucchiai di sciroppo di agave o di acero
- Mezza tazza circa di olio di cocco
- Semi di una stecca di vaniglia
- 4 cucchiai di cacao in polvere raw
- Acqua qb

Lavorazione

- Metti tutto nel bicchiere del frullatore e frulla fino ad avere un composto liscio e spumoso. Versa nelle coppette e tieni in frigorifero mentre prepari la crosta di lamponi.

Per la crosta di lamponi

Ingredienti

- Un cestino di lamponi freschi
- 2 cucchiai di sciroppo di agave
- Un pizzico di pepe rosa
- Due cucchiai di semi di chia
- 5 cucchiai di mandorle tritate grossolanamente

Lavorazione

- Frulla i lamponi con lo sciroppo di agave e filtra il liquido ottenuto. Mettilo in una ciotola e versa i semi di chia e le mandorle.
- Lascia rassodare fino a ottenere un composto “gelatinoso” e versalo a cucchiaiate sulla crema al cacao che hai preparato in precedenza.
- Decora con il pepe rosa sbriciolato e servi.
- Se possiedi un essiccatore e hai tempo prima di gustare il dolce, puoi anche mettervi la crosta di lamponi e disidratarla per qualche ora per avere un composto spumoso e croccante insieme.

FRAGOLE E CREMA DI MANDORLE

Difficoltà: bassa

Per lo sciroppo di fragole

Ingredienti

- 2 tazze di fragole
- Mezza tazza di datteri Medjoul

Lavorazione

- Per prima cosa metti le fragole e i datteri nel frullatore e frulla fino a ottenere uno sciroppo.
- Versalo in una bottiglietta con tappo dosatore e lascia a temperatura ambiente.

Per la crema

Ingredienti

- 1 tazza di mandorle
- Mezza tazza di acqua
- Foglie di menta
- Fragole a fettine per decorare

Lavorazione

- Prepara la crema frullando gli ingredienti, tranne la menta e le fragole a fettine.
- Versa la crema nelle ciotole e con la bottiglia di sciroppo di fragole divertiti a decorare la superficie del dolce. Completa con le foglie di menta e le fragole a fettine.

BISCOTTI ALL’ANICE E CANNELLA CON SCIROPPO DI ARANCE

Difficoltà: media

Su ispirazione di una ricetta di Tiziana Alipo Tanborra

Ingredienti

per circa una decina di biscotti grandi o 20 piccoli

- 2 tazze di farina di mandorle
- 1 tazza di farina di noci brasiliane
- Mezza tazza di farina di semi di lino dorati
- Mezza tazza di pasta di datteri
- Mezza tazza di sciroppo di agave
- Latte di mandorle qb per creare una pasta malleabile
- Semi di una stecca di vaniglia
- Cannella in polvere mischiata con un pizzico di semi di anice tritati.

Lavorazione

- In una ciotola metti la farina di mandorle e quella di lino, la vaniglia e il latte di mandorle e mescola fino ad avere un impasto sodo, né troppo secco né troppo liquido.
- Frulla le noci brasiliane con le spezie, unisci la pasta di datteri e mescola fino a ottenere un composto “a briciole”.
- Versalo nella ciotola con il mix delle farine.
- Impasta e forma un rotolo da cui taglierai i biscotti. Mettili nell’essiccatore, senza teflex e disidrata per 3 ore circa a 45°C gradi, poi abbassa la temperatura a 40°C gradi e prosegui la disidratazione per almeno 24 ore.
- I biscotti sono pronti quando sono secchi all’esterno mentre al centro sono ancora umidi.

Per lo sciroppo di arance

Ingredienti

- Una decina di datteri Medjoul
- 1 arancia senza buccia e senza semi
- Vaniglia o spezie a piacere

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti; se necessario aggiungi acqua per ottenere la consistenza di uno sciroppo. Decora i biscotti con lo sciroppo e servi subito.
- Lo sciroppo si conserva in frigorifero in una bottiglietta a chiusura ermetica.

Se vuoi, puoi decorare i biscotti a metà della disidratazione,
per avere un risultato più "caramellato" e morbido.

Di solito quando preparo questi biscotti, raddoppio le dosi e la parte in avanzo la mangio sotto forma di barretta (taglio l'impasto a quadretti) o di tartufi (facendo delle palline) mentre preparo i biscotti.

Ah, la versatilità del crudismo…

Con lo stesso principio puoi preparare anche altri tipi di sciroppi alla frutta per i dolci o i gelati.

Ecco qui alcune idee.

- Sciroppo di mirtillo: sostituisci 1 tazza di mirtilli all'arancia e frulla.
- Sciroppo di lamponi: 1 tazza di lamponi al posto dell'arancia e frulla.
- Sciroppo di pesca, o altra frutta: 1 tazza di frutta per circa 10-15 datteri Medjoul; frulla fino a ottenere un liquido vellutato e profumato.

Per avere uno sciroppo più liquido aumenta la quantità di frutta succosa; se lo vuoi più "caramellato" aumenta i datteri.

“CHEESECAKE” AL LIMONE CON MELAGRANA PICCANTE

Difficoltà: bassa

Per la base

Ingredienti

- 1 tazza di anacardi
- Mezza tazza di datteri

Lavorazione

- Frulla fino a ottenere un impasto morbido che non si sbricioli.
- Stendilo nello stampo e tienilo in fresco.

Intanto prepara il ripieno

Ingredienti

- 1 tazza e mezza di anacardi reidratati
- Mezza tazza di succo di limone
- Mezza tazza di pasta di datteri
- Olio di cocco, qb (per addensare)
- Semi di una stecca di vaniglia

Lavorazione

- Frulla il tutto tranne l’olio di cocco fino ad avere una crema morbida. Versa a filo l’olio di cocco liquido mentre il frullatore è in funzione fino a ottenere un composto spumoso.
- Versa il tutto nella tortiera rivestita precedentemente con l’impasto.
- Versa a filo la salsa di melagrana creando una decorazione.
- Tieni in frigorifero fino al momento di servire.

Per la salsa di melagrana

Ingredienti

- 1 tazza e mezza di semi di melagrana
- Una decina di datteri Medjoul
- Un pizzico di peperoncino

Lavorazione

- Frulla il tutto. Usa subito la salsa per decorare la torta.

GELATO ALLA VANIGLIA CON LA FRUTTA

Difficoltà: media

Questa è la ricetta base per la preparazione del gelato: non dovrai fare altro che aggiungere gli ingredienti di tua scelta e seguire le istruzioni. Puoi congelarlo in una vaschetta, servendolo a palline con il porzionatore, oppure negli stampini per i ghiaccioli.

Per il gelato alla vaniglia

Ingredienti

- 1 tazza di latte di mandorle
- 1 tazza di anacardi reidratati
- Mezza tazza di sciroppo di agave o di acero
- Semi di una stecca di vaniglia
- 1 cucchiaio di lecitina di soia (facoltativo, se ti piace il gelato spumoso)
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti, metti il composto nella macchina per fare il gelato e segui le istruzioni del fabbricante; oppure mettilo in una ciotola e riponila nel freezer; per le prime due ore, a intervalli di mezz'ora, mescola il gelato dai lati verso l'interno.

Prepara la frutta

- Scegli la frutta che preferisci, tagliala a pezzetti, falla marinare in una salsa ottenuta con sciroppo di agave, semi di vaniglia e foglie fresche di menta.
- Nelle coppe, o nei bicchieri, versa la frutta marinata, aggiungi qualche cucchiaio di salsa e completa con il gelato.

Alcuni suggerimenti per i gelati

Usando la base qui sopra, ecco alcune aggiunte per avere gelati sopraffini.

- Gelato al burro di noci: mescola agli ingredienti del gelato mezza tazza di farina di noci brasiliane.

- Gelato al chai: il chai è una squisita bevanda indiana fatta con tè speziato e latte vaccino. Nella versione vegana crudista puoi prepararlo con latte di mandorle a cui aggiungi mezzo bicchiere di tè nero (preparato mettendo un cucchiaino di tè nero e alcune spezie come la cannella, il cardamomo, la noce moscata, i chiodi di garofano in acqua a temperatura ambiente e lasciando il tutto in infusione per mezz'ora). Filtra il tè e uniscilo al latte di mandorle e prosegui come indicato per la preparazione del gelato alla vaniglia. Per questo gelato dimezza la dose di latte di mandorle (mezza tazza anziché una).
- Gelato al cioccolato: aggiungi agli ingredienti del gelato 5 cucchiai di cacao in polvere e prosegui seguendo le istruzioni.
- Gelato allo zenzero: unisci 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato e 2 cucchiai di succo di zenzero ottenuto con la centrifuga. Procedi come indicato nella ricetta del gelato.
- Gelato all'arancia: agli ingredienti unisci mezza tazza di succo di arancia e, se ti piace, due cucchiaini di buccia tritata, poi procedi come indicato. Usa le stesse dosi per il gelato al limone, sostituendo l'arancia con il limone.
- Gelato alla frutta: agli altri ingredienti, aggiungi la frutta di tua scelta, frulla e procedi come indicato. Usando frutta molto sugosa ricordati che potresti ottenere una consistenza tipo sorbetto. Per rassodare, unisci mezza banana, l'ingrediente segreto salva-gelati!

XXX BODY PAINT AL CIOCCOLATO



Difficoltà: bassa

A proposito di dolci afrodisiaci…

Le dosi non sono indicate: valuta tu quanto densa o liquida e "cioccolatosa" preferisci che sia la tua body paint.

Ingredienti

- Sciroppo di agave
- Cacao crudo in polvere
- Vaniglia
- Latte di mandorle, qb
- Olio di cocco, qb (generalmente ne basta un cucchiaio)

Facoltativo:

- per un gusto più spiccato, tre cucchiai di burro di cacao crudo fatto fondere. Se usi il burro di cacao ricordati che solidifica sotto i 23°C.

Lavorazione

- In una ciotola mescola gli ingredienti amalgamandoli con cura fino a ottenere un liquido della consistenza desiderata.

- Versa in una coppetta; se ne hai la possibilità tienila per qualche istante nell'essiccatore per intiepidirla e poi usala a piacere servendoti di un pennello morbido o con le mani.
- Poi scegli tu come pulire :-)

DOLCI AL CUCCHIAIO

CREME E GLASSE DOLCI PER DECORAZIONI O SPUNTINI

GLASSA DI MACADAMIA E ALBICOCCHE ESSICCATE

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 300 g di glassa

- 1 tazza di albicocche essiccate tenute a bagno tutta la notte
- 1 tazza di noci di macadamia tenute a bagno tutta la notte

Lavorazione

- Scola gli ingredienti e frulla fino a ottenere un composto morbido e compatto.
- Se necessario aggiungi un po' di acqua per facilitare la frullatura.

Ottimo come glassa per dolci o biscotti o da mangiare come dolce al cucchiaio con frutta fresca.

Con la stessa ricetta puoi ottenere guarnizioni di gusti diversi, sostituendo le albicocche con la tua frutta preferita.

Ecco alcuni suggerimenti:

- macadamia e pesche essiccate



- macadamia e ananas essiccato
- macadamia e prugne essiccate
- macadamia e amarene essiccate (in questo caso ti occorrerà 1 tazza e mezza di amarene)

CREMA DI PISTACCHI E AGAVE ALLE SPEZIE

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 4 persone

- 1 tazza di pistacchi crudi
- Mezza tazza di sciroppo di agave
- Scorza di 1 limone
- 2 cucchiai rasi di succo di limone
- Spezie a piacere

Lavorazione

Frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea.

MOUSSE AL CIOCCOLATO



Difficoltà: medio/alta

Da una ricetta del Cafè Gratitude di Berkeley.

Ingredienti

Per 6 persone

- 100 grammi di irish moss
- 1 tazza di acqua
- Mezza tazza di latte di mandorle

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti fino ad avere un liquido omogeneo e gelatinoso.
- Poi aggiungi:
    - 200 g di latte di mandorle
    - 50 g di pasta di datteri
    - 100 g di sciroppo di agave
    - 4 cucchiai di cacao in polvere
    - Semi di una stecca di vaniglia
    - Un pizzico di sale

- Frulla il tutto e unisci a filo i seguenti ingredienti:
    - 1 cucchiaio di lecitina;
    - 6 cucchiai di olio di cocco liquefatto.

- Frulla ancora fino ad avere un composto omogeneo. Versa nelle coppe e tieni in fresco fino al momento di servire.

Si conserva in frigo per tre giorni.

TOAST E BANANA STRAPAZZATA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 2 persone

- 1 banana
- 30 g di mandorle tritate grossolanamente
- Succo si un limone
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave o di xilitolo, se vuoi dare al dolce una consistenza croccante
- Cannella (facoltativo)
- Un pizzico di curcuma per dare colore

Lavorazione

- Prendi la banana sbucciata e schiacciala con le mani; non deve diventare una crema omogenea ma avere la consistenza e l'aspetto delle uova strapazzate.
- Aggiungi gli altri ingredienti e disponi il composto sulle fette di toast dolce che avrai preparato in precedenza ≥ (per la ricetta vedi qui)

IL TOAST DOLCE

Difficoltà: media

Da una idea di Rhyo

Ingredienti

Per 2 persone

- 300 g di orzo germogliato
- 200 g di noci brasiliane
- 40 g di semi di lino dorati ridotti in farina
- 300 g di uvetta sultanina reidratata e scolata
- 2 datteri
- Semi di una stecca di vaniglia
- 4 cucchiai di sciroppo di agave
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Lavorazione

- Metti i primi tre ingredienti nel robot e tritali il più finemente possibile. Versa il composto ottenuto in una ciotola. Nel robot metti i datteri, l'uvetta, l'agave, l'olio, la cannella e la vaniglia e mescola bene. Trasferisci nella ciotola e impasta bene fino ad avere un composto morbido; poi forma un rotolo e taglia a fette alte che metterai nel vassoio del disidratatore con il teflex o con la carta da forno a 42°C per almeno 24 ore. A metà "cottura", gira le fette per proseguire l'essiccazione.
- Sono pronte quando avranno la consistenza dei muffin tradizionali.
- Servi le fette con sopra la banana strapazzata(vedi ricetta qui).

CRÊPES CON CREMA E GRANITA DI POMPELMO E PEPE BIANCO

Difficoltà: media

Per le crêpes

Ingredienti

Per 4 crêpes

- 200 g di mele tagliate a pezzi
- 50 g di farina di cocco
- 2 cucchiai di succo di limone
- 200 g di acqua
- 10 g di farina di semi di lino dorati
- 30 g di sciroppo di agave
- Un pizzico di sale
- Semi di una stecca di vaniglia

Lavorazione

- Mescola tutti gli ingredienti tranne la farina di semi di lino, fino ad avere un composto morbido. Unisci la farina a cucchiaiate e mescola bene per eliminare i grumi.
- Stendi il composto sui vassoi dell'essiccatore protetti dal teflex o dalla carta forno; lo spessore del composto dovrà essere sottile, come le crêpes.
- Disidrata a 42°C per 5 o 6 ore fino a quando le crêpes non saranno asciutte, pronte per essere farcite e piegate.
- Stendile sul tavolo da lavoro e spalma con crema pasticciera di anacardi (vedi ricetta qui, nel test Che dolce sei, in corrispondenza al profilo rosso), inserisci qualche pezzetto di frutta a tua scelta, ripiega la crêpe e cospargi di farina di cocco e scorza di limone tritata.
- Servi con la granita di pompelmo e pepe bianco (vedi ricetta qui).

GRANITA DI POMPELMO E PEPE BIANCO

Difficoltà: bassa

Lavorazione

- Spremi 10 pompelmi e metti il succo in una ciotola di acciaio con 3 cucchiai di sciroppo di agave.
- Metti in freezer e quando incomincia a ghiacciare estrai la ciotola e mescola con un attrezzo ben freddo, in modo da rompere la patina di ghiaccio che si è formata. Metti di nuovo nel freezer e ripeti l'operazione per altre 4 o 5 volte, fino a quando tutto il composto sarà gelato.
- Per servire fai in modo che la granita rimanga sgranata e non si compatti in un blocco unico.
- Servi nei piattini decorando con un filo di sciroppo di agave e una spolverata di pepe bianco.

Con lo stesso procedimento della granita di pompelmo, puoi preparare granite ad altri gusti, utilizzando succhi di tua scelta.

MACEDONIA A STRATI

Difficoltà: bassa

Nella macedonia a strati, i frutti sono tagliati a fettine. In base alla stagione si possono scegliere i frutti autunnali-invernali (prugne, kiwi, arance, limoni, mele, pere, melagrane, uva, cachi), primaverili-estivi (fragole, pesche, albicocche, ciliegie, ribes, more, mirtilli, lamponi, susine) o tropicali (banane, ananas, mango, avocado, maracuja, papaya, annona).

Ingredienti

Per 6 persone

- Frutta di stagione o tropicale
- Cocco in scaglie o cocco fresco grattugiato
- Cacao nibs
- Succo di 2 limoni
- 2 datteri denocciolati (facoltativi)
- Scorza di 1 limone

Lavorazione

- Taglia la frutta a fettine sottili, mettila in contenitori separati e spruzzala con il succo di limone perché non annerisca. La polpa della frutta che, per consistenza, non può essere tagliata a fette puoi usarla per fare la crema o metterla al posto del cacao nibs o del cocco.
- Frulla i ritagli di frutta con il restante succo di limone, i datteri e la scorza di limone ottenendo una crema.
- In una teglia metti la frutta a fettine formando degli strati, su ogni strato metti un po' di crema di frutta, cacao nibs e/o cocco in scaglie.
- Termina con uno strato di crema e spolvera con cocco fresco grattugiato.

Variante

La macedonia può avere un condimento speziato. Puoi aggiungere spezie alla crema oppure fare un succo con questi ingredienti:

- Succo fresco di zenzero
- Cannella
- Anice
- Cardamomo

Nel succo fresco di zenzero frulla cannella, anice e cardamomo, filtra con un colino a maglia fine e condisci la macedonia.

COME FARE IL SUCCO DI ZENZERO

Sbuccia lo zenzero o lavalo molto bene eliminando ogni residuo terroso.

Grattugialo con l’apposita grattugia di ceramica.

Raccogli con la mano la massa grattugiata e strizzala in un contenitore o direttamente sugli ingredienti. Se servono grandi quantità di succo si può usare l’estrattore.

CREMA AL LIME

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 1 tazza

- 1 lime
- 1 avocado
- Pepe rosa
- Foglie di menta

Lavorazione

- Frulla l’avocado con il succo di lime. Aggiungi le foglie di menta e il pepe rosa.
- Puoi usare questa crema per accompagnare insalate di frutta o macedonia a strati.

CREMA AL CIOCCOLATO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 1 tazza

- 100 g di sciroppo di agave
- 40 g di cacao in polvere
- 5 g di vaniglia in polvere
- 50 ml di latte di mandorle o di banana (facoltativo)

Lavorazione

- Mescola a lungo l’agave con il cacao e la vaniglia, se lo vuoi più liquido aggiungi latte di mandorle o di banana.
- Questa crema è molto versatile, la puoi usare anche come bevanda calda scaldandola nell’essiccatore a 45°C, oppure come crema per accompagnare torte e pasticcini.

LATTE DI BANANA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 1 tazza

- 2 banane mature
- 200 ml di acqua

Lavorazione

- Metti le banane nel frullatore e aggiungi l’acqua, frulla fino ad avere una bevanda omogenea. Puoi consumarla così, oppure aggiungere altri ingredienti, per esempio goji berries o cacao.

LATTE DI MANDORLE

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 2 persone

- 80 g di farina di mandorle
- 240 ml di acqua

Lavorazione

- Metti la farina di mandorle con l’acqua nel frullatore e frulla a lungo. Otterrai un latte da usare per altre preparazioni o come bevanda.
- Se vuoi ottenere la crema di mandorle dimezza l’acqua.

Variante

- Puoi fare il latte con qualsiasi tipo di seme oleoso: nocciole, macadamia, noci brasiliane, canapa ecc.
- Se vuoi puoi dolcificarlo con sciroppo di agave, datteri o uvetta.

MOUSSE DI MOSTO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 4 persone

- Mezzo avocado
- 130 g di mosto d’uva
- 1 cucchiaino di cannella

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti e servi la mousse fresca.

CARPACCIO DI PESCHE

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 4 persone

- 2 peschenoci
- Succo di mezzo limone
- Una manciata di pistacchi tagliati al coltello

Lavorazione

- Lava e asciuga le pesche. Con una mandolina o una affettatrice tagliale a fettine molto sottili e disponile su un piatto da portata. Cospargile con il succo di limone e con i pistacchi tagliati al coltello.

MELE E CANNELLA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 2 persone

- 2 mele grattugiate
- Mezzo cucchiaino di cannella
- Succo di mezzo lime
- 1 cucchiaio di uvetta ammollata

Lavorazione

- Sbuccia e grattugia le mele, mescolale con il succo di lime e l’uvetta.
- Versa in coppette spolverate di cannella.

CREMA AL COCCO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 600 g di crema

- 100 g di farina di cocco
- 230 g di acqua
- 50 g di anacardi
- 50 g di mandorle
- 75 g di sciroppo di agave
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Macina gli anacardi e le mandorle con un pizzico di sale e metti il composto da parte.
- Frulla a lungo la farina di cocco con l’acqua e lo sciroppo di agave fino a ottenere un latte denso.
- Aggiungi il latte ai semi macinati e mescola fino a formare una crema.

SALSA DI CACO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 600 g di salsa

- 550 g di cachi (4 cachi)
- 90 g di fichi secchi frullati
- 380 g di succo di mandarini (8 mandarini)
- Succo di 50 g di zenzero
- Cannella (facoltativo)
- Vaniglia (facoltativo)

Lavorazione

- Estrai il succo da mandarini e zenzero e metti da parte.
- Frulla i fichi secchi con un po' d'acqua fino a ottenere la consistenza di una marmellata e metti da parte.
- Senza lavare il frullatore, metti tutti gli ingredienti nel boccale e frulla a lungo.
- Usa il composto ottenuto come crema per la colazione o per accompagnare altri dolci (la macedonia o lo Zelten).

COLAZIONE DOLCE DI CACHI

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 2 persone

- 3 cachi
- Mezza banana
- 3 cucchiai di germogli alfa alfa
- 2 cucchiai di cacao
- Vaniglia
- Semi di un baccello di cardamomo

Lavorazione

- Frulla i cachi con la banana, il cacao, la vaniglia e il cardamomo. Versa in coppette e decora con germogli di alfa alfa.

GERMOGLI

Per fare i germogli si devono ammollare i semi per 8-10 ore, poi si scolano e si mantengono umidi in un piatto, in un germogliatore o in un setaccio. Ogni seme ha tempi di germinazione diversi: mediamente dopo 1-2 giorni spunta il germoglio o la radichetta. Se dopo 2 giorni non sono ancora germogliati, significa che i semi sono vecchi o non integrali.

SEMIFREDDO ALLA FRUTTA

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 6 persone

Per la crema

- 150 g di anacardi lasciati in ammollo per una notte
- 70 g di olio di cocco
- 25 g di succo di limone
- 1-2 cucchiaini di vaniglia in polvere
- Un pizzico di sale
- 70 g di sciroppo di agave
- Scorza di mezza arancia o di 1 limone
- 200 g di frutta fresca tagliata a dadini (ananas, fragole, melone)

Per la base

- 110 g di nocciole
- 50 g di datteri denocciolati
- 20 g di cacao nibs
- 20 g di olio di cocco
- Scorza di mezzo limone
- Una presa di sale

Lavorazione

- Prepara la crema frullando tutti gli ingredienti tranne la frutta e l'olio di cocco.
- Fai sciogliere l'olio di cocco a bagnomaria o nell'essiccatore.
- Unisci alla crema la frutta fresca tagliata a dadini (lasciandone da parte sei cucchiaini, uno per stampino).
- Disponi un cucchiaino di frutta a dadini sul fondo dello stampino, versa sopra la crema con la frutta lasciando mezzo centimetro abbondante dal bordo che riempirai con il composto preparato per la base, e metti in frigo.
- Prepara la base: frulla grossolanamente gli ingredienti e successivamente aggiungi l'olio di cocco che hai fatto sciogliere a parte. Completa il semifreddo aggiungendo questa base. Fai raffreddare completamente e servi ribaltato su un piatto.

BURRO DI COCCO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

per 1 tazza

- 1 tazza di cocco a scaglie di buona qualità

Lavorazione

- Frulla a lungo il cocco, dopo poco tempo inizierà a formarsi il burro. Se non succede, forse allora il cocco è troppo secco, in questo caso puoi aggiungere poca acqua (se aggiungi troppa acqua diventerà latte di cocco).
- Conserva in frigorifero.

CIOCCO-MACA CALDA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 1 persona

- 2 banane a pezzi
- Acqua tiepida
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- ¼ di cucchiaio di maca in polvere
- ¼ di cucchiaio di lucuma
- Un cucchiaino raso di camu camu

Lavorazione

- Frulla il tutto e servi subito.

CAMU CAMU

Il camu camu è ricchissimo di vitamina C, si trova in polvere e se ne possono consumare fino a 5 g al giorno.

PESCHE RIPIENE

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 4 persone

- 4 pesche (una per persona)
- 50 g di mandorle
- 10 g di pinoli
- 30 g di cacao nibs
- 10 g di olio di cocco
- 10 g di burro di cacao
- 10 gocce di estratto di vaniglia non alcolico
- Sciroppo di agave qb

Lavorazione

- Taglia le pesche a metà, con lo scavino pratica un foro nella polpa. Ricopri le pesche di sciroppo di agave e metti a essiccare a 45°C per 4 ore.
- Prepara il ripieno frullando grossolanamente la polpa scavata della pesca con i cacao nibs, le mandorle, la vaniglia. Aggiungi i pinoli interi, l'olio di cocco e il burro di cacao sciolti e mescola bene a mano.
- Metti 1 cucchiaio di ripieno nelle pesche ed essicca per altre 2 ore.

PANNA DI MANDORLE

Difficoltà: media

Ricetta di Patrizia di Cacaopuro http://youtube/UUH1CIigq54

Ingredienti

Per 2 tazze

- 320 g di mandorle
- 230 g di acqua fredda (per coprire la mandorle)
- 20 g di farina di cocco

Lavorazione

- Metti le mandorle nel frullatore, coprile di acqua fredda e aggiungi la farina di cocco.
- Frulla fino a quando non si forma una crema liscia e soda.
- Questa ricetta sembra molto semplice, ma il segreto è nelle dosi e nel frullatore. Patrizia solitamente usa il Vitamix; noi abbiamo provato anche con il Bimby e abbiamo frullato per 10-15 secondi a V. 10. Con altri frullatori il risultato potrebbe essere diverso.

BANANA APPARENTE



Difficoltà: alta

Versione crudista di una ricetta di S. Salvini: il piatto si compone di una crema alla banana con sopra una “banana apparente” di crema di cocco.

Ingredienti

Per 4 persone

Per la crema alla banana

- 4 banane
- 1 bustina di zafferano o succo di curcuma
- Succo di 2 limoni

Lavorazione

- La cosa più complicata di questa ricetta è togliere le banane dalla buccia senza romperla. Appoggia le banana sul tagliere, fai un taglio rettangolare sulla buccia che dovrai mantenere integra, ed estrai delicatamente la polpa. Bagna le banane con il limone, aggiungi lo zafferano e frulla fino a ottenere una crema omogenea. Metti da parte.

Per la crema-latte di macadamia al cocco

- 120 g di noci di macadamia
- 140 g di latte di cocco
- 50 g di pasta di datteri
- Scorza di mezzo limone

- Semi di una stecca di vaniglia
- 100 g di olio di cocco sciolto

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti tranne l'olio di cocco, filtra con un colino a maglia fine. Aggiungi l'olio di cocco e amalgama molto bene. Versa la crema nelle bucce vuote di banana e metti in frigo.
- Quando le banane saranno dure copri il fondo di un piatto con un quarto di salsa di banana, togli la finta banana dalla buccia e posala sul piatto. Decora con fiori colorati.

CREMA DI LAMPONI

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 1 tazza

- 250 g di lamponi freschi
- 100 g di sciroppo di agave (facoltativo)
- 1 cucchiaino di vaniglia (facoltativo)

Lavorazione

- Frulla i lamponi e filtra il tutto con un colino per eliminare i semi. Se non ti sembra sufficientemente dolce aggiungi lo sciroppo di agave e la vaniglia.
- Puoi usare questa crema da sola o per accompagnare la torta Kiss o la panna di mandorle.

PASTICCERIA

CROCCANTINI DI CHIA E FRUTTA

Difficoltà: bassa/media

Ispirata da una ricetta di Rhyo

Ingredienti

Per 20 croccantini di piccole dimensioni

- 1 tazza di semi di chia
- 2 tazze di succo di frutta (pere-mele; ananas-banana; pesca-mango)
- 2 tazze di acqua
- Spezie a scelta (cannella, chiodi di garofano, noce moscata)

Lavorazione

- Metti la chia in una ciotola e aggiungi gli altri ingredienti, mescolando fino ad avere un composto senza grumi. Lascia riposare per tutta la notte.
- Il giorno dopo noterai che la chia ha assorbito tutto il liquido e il composto si è trasformato in una crema gelatinosa. Nei vassoi dell'essiccatore, ricoperti con il teflex o la carta forno, disponi cucchiaiate di questo composto e disidrata a 40°C per circa 24 ore, dopodiché togli il teflex, gira i croccantini e disidrata fino a essiccatura completa.

BISCOTTI AL LIMONE FACILISSIMI

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 20 biscotti circa

- 1 tazza di anacardi
- 1 tazza di succo di limone
- 1 tazza di farina di noce di cocco
- Una decina di datteri tenuti a bagno per almeno 6 ore o, in alternativa, mezza tazza di sciroppo di agave

Lavorazione

- Frulla i datteri con gli anacardi fino ad avere un composto morbido. Aggiungi il succo di limone e la farina di cocco e frulla fino a ottenere un impasto omogeneo. Disponi alcune cucchiaiate di composto nei vassoi dell'essiccatore e disidrata a 40°C fino a essiccatura completa; ti occorreranno circa 24-30 ore, a seconda del tipo di disidratatore.

BISCOTTI CON PEPITE DI CIOCCOLATO RAW

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 30 biscotti circa

- 4 tazze di farina di mandorle
- Mezza tazza di farina di semi di lino dorati (metti i semi di lino nel frullatore e fai partire a velocità massima fino a ridurre il tutto in farina)
- Un pizzico di sale
- Semi di mezza stecca di vaniglia
- 1 tazza di sciroppo di agave
- 20 nocciole tritate grossolanamente
- 1 panetto di circa 100 g di dolce morbido al cacao (trovi la ricetta qui)

Lavorazione

- Metti tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne le nocciole e il dolce morbido al cacao.
- Mescola tutto con cura.
- Impasta grossolanamente le nocciole con il dolce morbido al cacao, taglialo a pezzetti e uniscili all'impasto dei biscotti.
- Forma un rotolo da cui taglierai le fettine sottili che diventeranno i tuoi biscotti.
- Mettile nell'essiccatore a 42°C gradi per 4 ore e poi abbassa la temperatura a 40°C gradi per almeno 20 ore. I biscotti dovranno restare abbastanza morbidi all'interno.
- Si conservano per 10 giorni.

Questa ricetta è la base per fare i biscotti. Ecco alcune deliziose varianti.

- All'impasto togli le nocciole e il dolce morbido al cacao e aggiungi invece 3 cucchiai di scorza di arancia grattugiata e mezza tazza di mirtilli rossi essiccati lasciati ammorbidire in acqua per almeno 5 ore.
- All'impasto di base, senza le nocciole e il dolce morbido al cacao, unisci una tazza di farina di cocco e mezzo cucchiaino di polvere di semi di cardamomo.

- Prendi l’impasto di base, senza l’aggiunta del dolce morbido di cacao sbriciolato; dividilo in palline e crea dei piccoli biscotti di forma semisferica. Premi il pollice al centro di ognuno per creare una piccola conca; riempila con una marmellata di frutta a tua scelta frullata con datteri seguendo la proporzione di una tazza di frutta per 10 datteri. Poi disidrata fino a che la superficie della marmellata non diventa leggermente “asciutta”.

- All’impasto di base, senza nocciole e dolce morbido al cacao, unisci mezza tazza di semi di sesamo tenuti a bagno, il succo di un’arancia e procedi come indicato dalla ricetta.

- All’impasto di base, senza le nocciole e il dolce morbido al cacao, aggiungi 1 banana matura, mezza tazza di uvetta reidratata e la scorza di un limone tritata fine. Procedi come indicato dalla ricetta.

PASTICCINI BIANCHI



Difficoltà: media

Ingredienti

Per 25 pasticcini

- 2 tazze di panna di mandorle (vedi ricetta)
- 90 g di sciroppo di agave
- Ciliegie denocciolate, albicocche essiccate o mosto di uva appassita.

Lavorazione

- Incorpora lo sciroppo di agave nella panna di mandorle. Riempi una sac à poche con becco C04 e disponi dei biscottini sui vassoi dell'essiccatore. Al centro puoi mettere una ciliegia, un pezzo di albicocca o del mosto.
- Fai essiccare a 40°C per 6 ore e poi girali fino a completa essiccazione.
- Spennella di sciroppo di agave prima di servire, per lucidarli.

PASTICCINI AL CIOCCOLATO

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 25 pasticcini

- 2 tazze di panna di mandorle (vedi ricetta)
- 120 g di sciroppo di agave
- 40 g di cacao in polvere

Lavorazione

- Incorpora lo sciroppo di agave e il cacao nella panna di mandorle. Riempi una sac à poche con becco C04 e disponi dei biscottini sui vassoi dell’essiccatore.
- Fai essiccare a 40°C per 6 ore e poi girali fino a completa essiccazione.

BON BON ALLA CREMA DI MANDORLE

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 24 bon bon

- 60 g di crema di mandorle (vedi ricetta per il latte di mandorle)
- 40 g di olio di cocco sciolto a bagnomaria o nell'essiccatore
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia non alcolico

Lavorazione

- Mescola molto bene gli ingredienti a mano o in un frullatore, versa in uno stampo rettangolare oppure in uno stampo per cubetti di ghiaccio.
- Lascia in frigorifero fino a che non saranno completamene induriti.

STELLE FILANTI PER CARNEVALE



Difficoltà: alta

Ingredienti

Per 6/10 persone

- Polpa di 2 mele (residuo di estrattore o centrifuga)
- 2 banane
- 2 cucchiai di farina di semi di lino
- 1 cubetto di zucca cm 4 x 4
- Farina di cocco

Lavorazione

- Metti tutti gli ingredienti nel frullatore fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Spalma sui vassoi dell'essiccatore (precedentemente rivestito con un foglio di teflex) uno strato sottile e omogeneo. Essicca a 45°C; dopo 3-4 ore verifica lo stato dell'impasto: se è sufficientemente asciutto puoi tagliarlo a strisce di 1-2 cm di larghezza, e farlo essiccare ancora 2 ore.
- Passato questo tempo stacca le strisce dal foglio di teflex e arrotolale (per avere forme più regolari puoi arrotolarle su cilindri da cucina, piccoli mattarelli o appositi utensili per realizzare i cannoli). Continua a essiccare fino a quando non manterranno la forma e non saranno ben asciutte. Disponile su un piatto da portata e spolverale con farina di cocco molto fine.

ABBRACCI

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 20 biscotti

- 200 g di noci di macadamia
- 100 g di pasta di datteri
- Scorza di arancia
- Vaniglia in polvere
- Sale
- 50 g di cacao in polvere

Lavorazione

- Macina le noci di macadamia con la vaniglia e i datteri.
- Dividi l'impasto a metà, in una metà aggiungi il cacao.
- Metti gli impasti in due sac à poche, forma degli anelli con metà impasto bianco e metà impasto al cacao. Essicca per 12-18 ore fino a quando non si staccano dalla carta forno.

GOCCIOLINE



Difficoltà: media

Ingredienti

Per 20 biscotti

Per il cioccolato

- 80 g di cacao liquor
- 60 g di sciroppo di agave
- 60 g di farina di semi (mandorle o anacardi)

Per i biscotti

- 150 g di mandorle
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 30 g di farina di avena
- Un pizzico di sale
- 6-8 datteri denocciolati
- Acqua qb

Prepara il cioccolato

- Fai sciogliere il cacao liquor a bagnomaria o nell’essiccatore.
- Macina i semi. Quando il cacao liquor sarà sciolto aggiungi lo sciroppo di agave e i semi macinati.
- Versa l’impasto in una sac à poche usando un becco con foro di 3-4 mm di diametro e crea delle righe di 4 mm di larghezza su un piatto piano o su un tagliere che metterai in frigorifero.

Prepara i biscotti

- Macina le mandorle con la farina di avena, il sale e la vaniglia e tieni da parte.
- Frulla i datteri con poca acqua e ottieni una pasta densa. Uniscila alla farina in un composto sodo. Stendilo con il mattarello sulla carta forno: se l’impasto è troppo umido puoi asciugarlo aggiungendo un cucchiaio di farina di semi di lino o di chia;
- prendi le righe di cioccolato dal frigorifero e tagliale a tocchetti;
- spargi i tocchetti sull’impasto e passa il mattarello per livellare;
- con uno stampo rotondo taglia dei biscotti e mettili a essiccare a 42°C per 12-18 ore.

- Se avanzi dei tocchetti di cioccolato puoi conservarli in frigorifero o mangiarli come piccoli cioccolatini.

CANESTRELLI CON MARMELLATA DI ALBICOCCHE

Difficoltà: media

Di questa ricetta esiste il video sul canale di CambioCuoco:
http://youtu.be/Zr5aTDMIIIE

Ingredienti

Per 24 biscotti

- 130 g di mandorle
- 70 g di datteri denocciolati
- Farina di cocco
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- Una presa di sale
- Acqua q.b.

Per la marmellata

- 10 albicocche secche
- Acqua
- Fiocchi di psillio

Lavorazione

- Macina le mandorle con sale e vaniglia e metti da parte.
- Frulla i datteri con poca acqua e fai una pasta. Unisci i due composti fino a ottenere un impasto sodo.
- Cospargi un po' di farina di cocco su un foglio di carta da forno steso sul piano di lavoro, spiana l'impasto con il mattarello e ritaglia delle forme a coppie, una con il foro in centro e una senza.
- Fai essiccare per 18 ore a 42°C.

- Prepara la marmellata frullando le albicocche con poca acqua: se è troppo liquida puoi aggiungere mezzo cucchiaino di psillio.

- Quando i biscotti saranno completamente essiccati puoi farcirli mettendo mezzo cucchiaino di marmellata tra uno e l’altro e sovrapponendoli.

Variante

Puoi preparare la marmellata usando la frutta fresca, per esempio i lamponi. In questo caso dovrai usare per forza lo psillio e far rassodare 2 ore in frigorifero.

GRANOLA (DOLCE “SVUOTA-DISPENSA”)

Difficoltà: media

Perfetto per le colazioni e gli snack

Ingredienti

Per due vassoi

- 1 tazzina (circa 60 ml) di:
  - semi di girasole
  - nocciole
  - semi di zucca
  - semi di sesamo nero
  - pinoli
  - pistacchi
  - uvetta o datteri
- 2 limoni (il succo)
- 4 mandarini (il succo)
- 1 banana a fette
- 1 mela a tocchetti
- 2 cucchiai di carruba o cacao crudo
- 2 cucchiai di farina di cocco

Lavorazione

- Trita grossolanamente i semi e mettili in una terrina.
- Aggiungi il succo di mandarino e limone, l’uvetta intera o frullata in modo da usarla come legante, le fette di banana e la mela a tocchetti.
- Spolvera con carruba e farina di cocco.
- Mescola bene con una forchetta e stendi sul vassoio dell’essiccatore.
- Fai essiccare per 12-18 ore a 42°C fino a quando il tutto non si solidifica in un blocco intero.

QUADROTTI AL PISTACCHIO E LIMONE



Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 16 quadrotti

- 100 g di mandorle
- 50 g di pistacchi
- 16 pistacchi interi per decorare
- 60 g di pasta di datteri
- Una presa di sale
- Scorza di mezzo limone
- 1 cucchiaio di succo di barbabietola

Lavorazione

- Macina le mandorle con il sale e la scorza di limone. Aggiungi i pistacchi e trita grossolanamente, aggiungi poi la pasta di datteri e il succo di barbabietola.
- Stendi sul vassoio dell'essiccatore mantenendo uno spessore di 1 cm e taglia a quadrotti. In mezzo a ogni quadrotto posiziona un pistacchio intero.
- Essiccali per 10 ore, girali ed essicca per ulteriori 6 ore.
- L'esterno sarà croccante e l'interno morbido.

Variante

Invece di essiccarli (procedimento che crea una crosticina esterna sul dolce), puoi creare delle palline e mangiarle morbide.

TARTUFI CON FICHI SECCHI

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 30 tartufi

- 250 g di mandorle con la buccia
- Semi di una stecca di vaniglia
- 3 fichi secchi ammorbiditi in acqua
- 5 g di uvetta ammorbidita in acqua
- Succo di 1 arancia
- 50 g di carruba
- Cocco in scaglie qb
- Una presa di sale

Lavorazione

- Frulla le mandorle con il sale, i semi di vaniglia e la carruba e metti da parte.
- Frulla i fichi e l'uvetta con il succo di arancia. Unisci i due composti in un impasto sodo e omogeneo. Forma dei tartufi (palline) e rotolali nel cocco a scaglie o nella carruba.

BEIJINHO



Difficoltà: bassa

Beijinho e Brigadeiro sono dolci tipici brasiliani semplici da fare, adatti alle feste di carnevale per i bambini o per gli adulti a San Valentino. Gli ingredienti tradizionali di base sono latticini e burro, come renderli dunque crudisti e vegani? Facendo alcune sostituzioni: al posto del latte condensato usiamo una crema fatta con la farina di cocco, i semi oleosi e lo sciroppo di agave. Al posto del burro usiamo invece il burro di cocco nella variante bianca (Beijinho) e il burro di cacao nella variante al cacao (Brigadeiro).

Ingredienti

Per 20 pasticcini

- 300 g di crema al cocco (vedi ricetta)
- 75 g di burro di cocco
- 50 g di farina di cocco molto fine
- Cocco in scaglie per decorare
- 20 chiodi di garofano

Lavorazione

- Sciogli il burro di cocco, mescola la crema alla farina di cocco e aggiungi per ultimo il burro di cocco sciolto.
- Lascia riposare fino a quando l'impasto non diventa più solido, quindi forma delle palline che rotolerai nel cocco in scaglie.
- Appoggiale nei pirottini di carta e decorale con un chiodo di garofano.

BRIGADEIRO



Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 20 pasticcini

- 300 g di crema al cocco (vedi ricetta)
- 50 g di burro di cacao
- 15 g di cacao amaro
- 70 g di sciroppo di agave
- Cacao in polvere o cacao nibs (fave di cacao spezzate) per decorare

Lavorazione

- Sciogli il burro di cacao, mescola la crema al cocco con il cacao e lo sciroppo di agave e aggiungi per ultimo il burro di cacao sciolto. Lascia riposare fino a quando l'impasto non diventa più solido; quindi forma delle palline che rotolerai nel cacao o nelle fave di cacao spezzettate.
- Mettile in pirottini e tieni in frigorifero prima di servire.

SALAME DI CIOCCOLATO CON FICHI SECCHI

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per un salame di 25 cm

- 220 g di semi (per esempio mandorle e anacardi o nocciole)
- 50 g di noci del Brasile e noci tagliate al coltello
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 110 g di pasta di datteri
- 80 g di carruba
- 4 fichi secchi tagliati a dadini
- 15 g di uvetta ammorbidita
- Una presa di sale
- Farina di cocco molto fine

Lavorazione

- Macina i semi con il sale e la carruba. Mescola tutti gli ingredienti in un impasto molto sodo.
- Cospargi la farina di cocco sulla carta forno, appoggia l’impasto e forma un salame avvolgendolo nella carta forno. Chiudi l’involto e legalo con uno spago da cucina.
- Lascia in frigorifero 2 ore prima di servire a fette.

WRAP DOLCE DI CACHI

Difficoltà: alta

Ingredienti

Per un foglio di teflex

- 2-3 cachi maturi
- Vaniglia qb
- Cannella qb
- 1 mandarino
- Mezzo limone
- 50 ml di succo di mela estratto e filtrato
- 50 ml di acqua

Lavorazione

- Spremi o estrai il succo del limone e del mandarino e filtralo accuratamente. Pulisci i cachi e frullali con il succo di limone e mandarino, il succo di mela, l’acqua. Aggiusta di cannella e vaniglia.
- Spalma sul foglio di carta forno in modo uniforme e lascia essiccare per 12 ore a 42°C.
- Il foglio che ottieni si può tagliare in forme o striscioline e usare per fare caramelle, piccoli fagottini, tappetini, ravioli, cappelletti, tortellini, stelle filanti dolci o salate.

ROSELLINE AL MOSTO D'UVA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 6 roselline

- 80 g di farina di mandorle
- 100 g di acqua
- 50 g di burro di cocco
- 50 g di mosto da uva appassita

Lavorazione

- Fai sciogliere il burro di cocco a bagnomaria o nell'essiccatore.
- Prepara la crema frullando a lungo le mandorle con l'acqua.
- Mescola tutti gli ingredienti e versa in stampini per cioccolatini a forma di rosellina.
- Lascia in freezer 2 ore, togli dagli stampi e conserva in frigorifero fino al momento di servire.

IL MOSTO

Ricetta elaborata insieme a Barbara Avellino, enologa, docente e socia ASPI e titolare dell'azienda agricola Barbaravellino di Rovescala nell'Oltrepò pavese. Il mosto è uva pigiata e non fermentata (per evitare la fermentazione si mantiene a temperature inferiori ai 30°C). È naturalmente dolce perché ottenuto esclusivamente da uve mature.

Per fare le caramelle dobbiamo addensare il mosto, perciò teniamo nell'essiccatore per una notte a 30°C.

TARTUFI NOCCIOCOCCA

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 30 tartufi

- 100 g di nocciole non tostate
- 70 g di albicocche secche
- 70 g di datteri denocciolati
- 35 g di carruba o cacao in polvere amaro
- 1 manciata di fave di cacao (facoltativo)
- Mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere
- 60 ml di acqua
- 2 scorze di arancia
- Una presa di sale

Lavorazione

- Macina le nocciole, la carruba, la vaniglia e il sale. Metti da parte.
- Frulla gli altri ingredienti grossolanamente, quando l’impasto sarà omogeneo aggiungi le nocciole macinate e mescola fino a ottenere una palla. Lascia riposare 20 minuti, poi prepara i tartufi (palline) ricoprendoli di cacao in polvere, pezzetti di albicocche essiccate e granella di nocciole.

DELIZIA PERE E CARDAMOMO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 12 barrette

- 80 g di mandorle
- 80 g di noci del Brasile
- 5 fichi ammollati
- 2-3 pere centrifugate o frullate
- 2 pizzichi di cannella in polvere
- Semi di 3 chicchi di cardamomo
- 12 pizzichi di pepe nero appena macinato
- Mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere

Lavorazione

- Macina le mandorle e le noci del Brasile con la cannella, i semi di cardamomo, il pepe nero e la vaniglia. Metti da parte.
- Scola i fichi e frullali: quando avrai ottenuto un composto omogeneo, aggiungi le mandorle macinate con le spezie fino a ottenere un impasto sodo. Spalma l'impasto su una superficie liscia e orizzontale (puoi semplicemente usare un foglio di carta forno steso sul piano di lavoro) tenendo uno spessore di 5 mm, e taglialo in forme regolari. Fai rassodare il tutto in frigorifero oppure essiccalo per 6 ore a 42°C.

PANE ALLE BANANE



Difficoltà: media

Ingredienti

2 pani da 25 cm

- 460 g di noci brasiliane
- 2 banane mature
- 200 g di farine miste (anacardi, segale, mandorle e avena)
- 50 g di pasta di datteri
- Acqua q.b.
- Semi di papavero
- Cannella
- Pepe rosa
- Vaniglia in polvere

Lavorazione

- Trita le noci brasiliane grossolanamente, uniscile alle farine con la cannella e la vaniglia in polvere.
- Frulla le banane con la pasta di datteri e poca acqua in modo da avere uno sciroppo molto denso.
- Unisci lo sciroppo di banane e datteri alle farine; l’impasto deve essere molto sodo. Dividi l’impasto in due, forma delle pagnotte allungate sulla carta forno o sul foglio di teflex, cospargi di semi di papavero e bacche rosa.
- Essicca per 12-16 ore a 45°C, fino a che l’esterno sarà asciutto. Con molta attenzione taglia il pane a fette di 1 cm di spessore e lascia essiccare ancora 12-8 ore a 40°C.

TORTE DI FRUTTA E CON CREME

TORTA AL CIOCCOLATO PER IL COMPLEANNO DI LORIS



Difficoltà: media

Dedicata a Lisa e Loris

Le dosi per questa ricetta sono per ottenere una torta a due strati con copertura di glassa finale.

Puoi dimezzarle se vuoi una torta a un solo strato.

Per la base

Ingredienti

Per 8/10 persone

- 600 g di pasta di datteri
- 120 g di olio di cocco
- Semi di una stecca di vaniglia
- Un pizzico di sale
- 600 g di farina mista di mandorle e nocciole
- 6 cucchiai di cacao in polvere
- 180 ml di succo di arancia
- La scorza di due arance non trattate, tritata finemente

Lavorazione

- Mescola tutti gli ingredienti nell'ordine dato nel robot o a mano fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Stendi nella tortiera; se prepari la torta a due strati dividi l'impasto in due dischi e tienine uno da parte.
- Fai riposare in frigorifero mentre prepari la crema.

Per la crema

- 400 g di anacardi reidratati
- 400 ml di latte di cocco fresco o di mandorle
- 120 g di sciroppo di agave
- Semi di una stecca di vaniglia
- Un pizzico di sale
- 3 cucchiai di lecitina di soia o girasole; se non vuoi usare la lecitina, usa due cucchiai di chia
- 150 g di olio di cocco liquefatto
- 150 g di burro di cacao liquefatto

Per la decorazione

- Frutta a piacere, tagliata a pezzetti.
- Per il mio compleanno ho usato amarene e mango reidratato.

Lavorazione

- Nel frullatore metti gli ingredienti tranne la lecitina, l'olio di cocco e il burro di cacao. Frulla fino ad avere una crema soffice e omogenea. Versa la lecitina (o la chia) e continua a frullare; poi, a filo, versa l'olio di cocco e il burro di cacao.
- Dividi la crema in due metà e versane una parte nella tortiera precedentemente preparata, livella con una spatola. Ricopri con la frutta scelta e disponi l'altro disco di pasta sulla torta.
- Usando l'altra metà della crema glassala ricoprendola e livellando con una spatola.
- Decora usando frutta fresca. Tienila in frigo a rassodarsi per almeno un'ora prima di servire.
- Si conserva in frigo per tre giorni.

TORTA AL LIMONE E MERINGA

Difficoltà: media/alta

Ingredienti

Per 6/8 persone

Per la base

- 200 g di anacardi
- 100 g di farina di cocco
- 60 g di pasta di datteri
- Semi di mezza stecca di vaniglia
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Impasta il tutto e stendi nella tortiera.

Per il ripieno

- 60 g di irish moss
- 200 ml di succo di limone
- 6 cucchiai di acqua
- Frulla il tutto e aggiungi 100 g di xilitolo e la punta di un cucchiaino di curcuma (per colorare).

Lavorazione

- Frulla ancora un pochino e unisci 6 cucchiai di olio di cocco liquefatto versati a filo.
- Frulla e poi versa nella tortiera già rivestita con la base.

- Metti in fresco fino al momento di servire.

- Prima di servire, decora con la meringa al cocco.
  Ecco come si prepara:
    - frulla 100 g di anacardi con latte di cocco fino a ottenere una crema spumosa e leggera. Unisci 2 cucchiai di olio di cocco liquefatto e frulla fino a incorporarlo.

- Decora la torta usando una siringa per dolci.

BANOFFI PIE



Difficoltà: bassa/media

La Banoffi Pie è una torta anglosassone fatta con banane e toffee, piena di zucchero, burro e uova. Nel film "Love Actually" il lui di turno la offre a lei, così come in "Lost" un altro lui la offre a un'altra lei… decisamente è una torta per fare conquiste!

Questa è la versione crudista, sana e ugualmente deliziosa.

Ingredienti

Per 10 persone circa

Per la base

- 250 g di mandorle
- 100 g di farina di noce di cocco
- Un pizzico di sale
- Sciroppo di agave qb per impastare gli ingredienti
- Vaniglia, qb
- 2 cucchiai di olio di cocco liquefatto

Lavorazione

- Lavora gli ingredienti nel robot fino ad avere un impasto ben mescolato e che mantenga la forma se lo modelli.
- Stendilo con il mattarello e rivesti lo stampo che hai scelto, o gli stampi piccoli se vuoi fare delle crostatine.

Per il ripieno

- 500 g di anacardi reidratati
- 2 banane mature
- 3 cucchiai di sciroppo di agave
- Succo di un limone
- 2 cucchiai di burro di cacao liquefatto
- 3 cucchiai di olio di cocco liquefatto

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere una crema morbida.
- Versala nello stampo o negli stampini rivestiti con la base.

Decora con la "panna" di cocco

- 150 g di anacardi reidratati
- 200 g di acqua di cocco, o latte di cocco se non trovi l'acqua
- 2 cucchiai di sciroppo di agave
- 100 g di olio di cocco liquefatto

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere un composto liscio e lucido.
- Versalo a cucchiaiate irregolari sulla torta, senza livellare. Tieni in frigorifero fino al momento di servire.

- Servi a fettine o a quadretti, decorando con fettine di banana.

LORETTA GOJI



Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 10/12 persone

- 200 g di burro di cacao liquefatto
- Semi di 2 stecche di vaniglia
- 200 g di sciroppo di agave
- 80 g di nibs di cacao (fave fresche di cacao tritate)
- 7 cucchiai di cacao in polvere raw
- 100 g di burro di mandorle
- Un pizzico di sale
- 50 g di goji tenute a bagno per almeno 3 ore
- Goji per decorare

Lavorazione

- Nel boccale del frullatore metti il burro di cacao e la vaniglia e frulla accuratamente. Versa in una ciotola e unisci gli altri ingredienti, tranne i nibs di cacao, che vanno tritati nel macinacaffè fino ad avere una polvere fine. Poi uniscili alla miscela. Mescola fino a quando ogni ingrediente non è stato incorporato completamente e non ci sono più “bolle” di cacao o di altro ingrediente.
- Unisci le goji scolate, mescola ancora e versa l’impasto in una teglia quadrata o in uno stampo rettangolare.
- Livella la superficie e metti in fresco per far rassodare.
- Servi il dolce tagliato a fettine decorate con altre bacche di goji o con frutta fresca e una spolverata di cacao.

- Una variante che secondo me risulta gustosa e che si sposa perfettamente con il cioccolato è con i lamponi freschi o disidratati che puoi aggiungere agli ingredienti.

- Il dolce si conserva in frigorifero idealmente per due settimane; dico idealmente perché a casa nostra non è mai resistito così tanto!

CROSTATA DELLA NONNA

Difficoltà: media

Da un'idea di G. Tavano

Ingredienti

Per la base

- 200 g di mandorle
- 100 g di datteri morbidi denocciolati (circa 14 datteri), se sono troppo secchi vanno tenuti in ammollo in acqua per circa 2 ore
- Un pizzico di vaniglia in polvere
- 2 cm di stecca di cannella (diametro 4 mm)
- Scorza grattugiata di un quarto di arancia
- Una presa di sale

Lavorazione

- Macina le mandorle con la vaniglia, la cannella, il sale e la scorza di arancia e metti da parte.
- Frulla i datteri con poca acqua per spezzettarli.
- Unisci i datteri alla farina di mandorle in modo da ottenere una palla.
- Fodera il fondo di uno stampo a cerniera con la carta forno.
- Stendi l'impasto in modo da formare la base della crostata.
- Metti in frigorifero a rassodare e prepara il ripieno.

Per il ripieno

- 240 g di banane
- 25 g di albicocche secche o altra frutta secca (se si usano frutti più piccoli aumentare le dosi, per esempio 100 g di goji berries)
- 85 g di succo di mandarino
- 1 cucchiaio di psillio in fiocchi
- 70 g di pasta di datteri

Lavorazione

- Frulla la frutta con il succo di mandarino e metti da parte.
- Prepara la pasta di datteri frullando i datteri con poca acqua.
- Unisci la frutta con i datteri e aggiungi i fiocchi di psillio.
- Fai rassodare questa “marmellata” in frigo per 2 ore.
- Togli la crostata dallo stampo e ricoprila con la marmellata.

TORTA DI NOCCIOLE E BANANE

Difficoltà: bassa

Variante di una ricetta di E. Mondini

Ingredienti

Per la base

- 200 g di nocciole non tostate
- 70 g di datteri morbidi denocciolati
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- Acqua qb

Lavorazione

- Macina le nocciole con il sale e la vaniglia e metti da parte.
- Frulla i datteri con poca acqua per spezzettarli.
- Unisci i datteri alle nocciole e stendi in uno stampo a cerniera rivestito di carta forno.
- Tieni in frigo mentre prepari il ripieno.

Per il ripieno

- 360 g di banane mature (circa 3 banane medie)
- 1 mela
- Il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di farina di cocco
- 1-2 cucchiaini di psillio
- Lamponi per decorare

Lavorazione

- Frulla le banane e la mela sbucciata e detorsolata con il succo di limone, aggiungi la farina di cocco e lo psillio e versa sulla base. Fai rassodare in frigo per 2 ore.
- Togli la torta dallo stampo e trasferiscila in un piatto da portata, decora con lamponi interi.

LE BANANE

Le banane sono mature quando la buccia è completamente gialla con piccole macchie marroni e la polpa molto zuccherina. Non si devono mai conservare le banane in frigorifero perché tendono a marcire rapidamente.

TORTA PERE E CIOCCOLATO



Difficoltà: alta

Da una ricetta vegan cotta di Sale in Zucca, Torino

Ingredienti

- 240 g di farina di mandorle
- 100 g di olio di cocco sciolto nell'essiccatore o a bagnomaria sotto i 45°C
- 50 g di burro di cacao (o di olio di cocco) sciolto nell'essiccatore o a bagnomaria sotto i 45°C
- 180 g di sciroppo di agave
- Scorza di 3 limoni
- 50 ml di latte di mandorle
- 200 g di pere
- 60 g di cioccolato crudista (vedi ricetta Goccioline)
- Una presa di sale

Lavorazione

- Prepara la tortiera: prendi uno stampo a cerniera e fodera il fondo con la carta forno.
- Fai sciogliere l'olio di cocco e il burro di cacao a bagnomaria o nell'essiccatore.
- Prepara la crema al limone mescolando la scorza di limone, 100 g di olio di cocco e 90 g di sciroppo di agave.
- Versa la crema nella tortiera.
- Pulisci e affetta finemente le pere e stendile sopra la crema al limone.
- Grattugia il cioccolato e copri le fettine di pera.

- Mescola la farina di mandorle con il burro di cacao, 90 g di sciroppo di agave, una presa di sale e il latte di mandorle. Se ti sembra troppo liquido puoi aggiungere un cucchiaio di farina di semi di lino o di chia. Versa lentamente il latte di mandorle e incorporalo bene. La consistenza deve essere simile a quella di una polenta densa. Fai riposare 30 minuti poi versa sopra le pere.
- Metti nell’essiccatore per 1 ora a 40°C, poi togli la torta dall’essiccatore, lasciala raffreddare e mettila in frigorifero per 4 ore.
- Dopo questo tempo gira la torta su un piatto da portata; se non scende da sola apri la cerniera, stacca delicatamente il fondo lasciando la carta che toglierai per ultima.
- Servi e gusta. Se vuoi la puoi servire anche con crema al cioccolato (vedi ricetta).

“CHEESECAKE” ALLA FRUTTA



Difficoltà: media

Ingredienti

Per la base

- 200 g di noci brasiliane
- 50 g di albicocche secche
- 30 g di uva sultanina
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Macina brevemente le noci brasiliane e il sale con le albicocche e l’uva. Devi ottenere un impasto denso da poter usare come base per la torta.
- Fodera uno stampo a cerniera con la carta forno (sia la base che il bordo) e rivestilo con l’impasto. Metti in frigo a rassodare e prepara la crema.

Per la crema

- 400 g di anacardi lasciati ad ammollare per una notte
- 200 g di sciroppo di agave
- 125 g di more
- 125 g di mirtilli

- 125 g di ribes
- 125 g di lamponi
- Scorza di mezzo limone e di 1 mandarino
- 150 g di olio di cocco
- Succo di 1 limone e di 1 mandarino
- 1 cucchiaio di estratto di vaniglia non alcolico

Lavorazione

- Fai sciogliere l’olio di cocco.
- Frulla gli anacardi con il succo di limone e mandarino e la vaniglia.
- Aggiungi lo sciroppo di agave.
- Dividi in 2 parti la crema ottenuta, in una parte aggiungi i mirtilli e frulla fino a ottenere una crema omogenea e viola. Versa metà dell’olio di cocco continuando a frullare, poi a mano aggiungi le more. Versa la crema sulla base e metti in freezer.
- Nella crema rimasta metti i ribes e frulla in modo omogeneo. Aggiungi il restante olio di cocco, togli la torta dal freezer e ricopri con questa crema.
- Tieni in frigo per 4-6 ore prima di servire (questa torta si può preparare il giorno prima).
- Quando sarà ben rassodata, decora con i lamponi e servi.

TORTA KISS (KEEP IT SIMPLE AND SUPER)

Difficoltà: bassa

Ingredienti

- 450 g di mandorle con la pellicina
- Due prese di sale
- 260 g di datteri
- 60 g di carruba
- 2 cucchiaini di vaniglia
- 2 cucchiai di cacao nibs (fave di cacao spezzettate)
- 4 cucchiai di acqua o più

Lavorazione

- Frulla mandorle, sale e carruba.
- Frulla gli altri ingredienti e poi uniscili al composto di mandorle. Stendi l'impasto in una teglia quadrata o rettangolare. Lascia riposare in frigorifero per 2-3 ore e poi taglia dei cubetti da servire da soli, accompagnati con panna di mandorle (vedi ricetta) o con crema di lamponi (vedi ricetta).

Variante

- Crea due strati sottili di torta.
- Fai una marmellata di lamponi o altra frutta e mettila in mezzo ai due strati.
- Taglia a quadratini e servi.

“RICOTTINA” SICILIANA



Difficoltà: alta

Ingredienti

- 300 g di mandorle con la buccia
- Succo e scorza di 1 limone
- Poca acqua
- 1-2 cucchiai di pistacchi tagliati al coltello
- 8 datteri denocciolati ammollati
- 1 limone
- 1 arancia

Lavorazione

- Prendi le mandorle con la pellicina e lasciale in acqua calda (non superiore ai 45°C) per una notte; al mattino sbucciale e lasciale a temperatura ambiente per 8 ore.
- Dopo 8 ore frullale con poca acqua, la scorza e il succo di un limone e i datteri ammollati.
- Se vuoi puoi aggiungere i pistacchi tagliati al coltello.

Per i canditi

- Scorza di 1 limone
- Scorza di 1 arancia

- Sciroppo di agave qb
- 1 albicocca secca tagliata a dadini di 3-4 mm
- Poca farina di mandorle

Lavorazione

- Sbuccia gli agrumi e taglia la scorza a quadratini di 3-4 mm, passali nello sciroppo di agave, poi nella farina di mandorle e mettili nell'essiccatore per 10 ore a 35°C.
- Mescolali con i pezzi di albicocca e aggiungili alla ricotta di mandorle.
- Con un rigalimoni riga il limone e l'arancia e disponi le scorzette a cerchio su un piatto da portata.
- Appoggiaci sopra lo stampo di una torta con fondo staccabile in modo che le scorzette siano metà dentro e metà fuori dallo stampo.
- Versa la ricotta nello stampo e forma una torta, fai riposare in frigo per 2 ore. Prima di servire togli lo stampo e decora con altre scorzette di agrumi e qualche pistacchio tagliato la coltello.

TORTA DI CAROTE

Difficoltà: media

Ingredienti

Per la base

- 360 g di carote grattugiate (circa 10-15 carote)
- 140 g di noci
- 100 g di mandorle
- 4 cm di cannella
- Mezzo cucchiaino di noce moscata
- Una presa di sale
- 16 datteri denocciolati
- 20 g di acqua

Per la glassa

- 1 carota grattugiata
- Scorza di 1 limone
- 50 g di burro di cacao sciolto a bagnomaria o nell’essiccatore
- 1 cucchiaio di cacao nibs
- 2 cucchiai di agave

Lavorazione

- Grattugia le carote.
- Macina la cannella con le mandorle, la noce moscata e il sale, quando la consistenza sarà fine aggiungi le noci e macinale grossolanamente.
- A parte frulla i datteri a secco, quando saranno completamente spezzettati aggiungi poca acqua, anche meno dei 20 g indicati, dipende molto da quanto sono secchi i datteri. Se usi i Medjoul te ne serviranno otto.
- Unisci tutti gli ingredienti e lascia riposare mentre foderi il fondo di uno stampo a cerniera con la carta forno.
- Versa l’impasto nella tortiera e metti in frigorifero.

- Prepara la glassa mescolando a lungo gli ingredienti tranne il burro di cacao che aggiungerai per ultimo. Amalgama bene. Tira fuori la torta dal frigo, toglila dallo stampo e con il fondo trasferiscila su una griglia.
- Versa sopra la torta la glassa in modo uniforme. La torta è fredda, per cui il burro di cacao si rassoda velocemente. Prima che si rassodi puoi aggiungere scorze di agrumi o altri cacao nibs.
- Lascia indurire in frigorifero. Quando la glassa è diventata solida trasferisci la torta in un piatto da portata.

ZELTEN



Difficoltà: media

Lo Zelten è un dolce tipico del Trentino Alto Adige, ne esistono molte versioni, ecco quella crudista!

Ingredienti

- 240 g di farina di semi misti (mandorle, pinoli e noci)
- 50 g di semi misti tagliati al coltello (mandorle, noci e nocciole)
- 1 stella di anice stellato
- 4 chiodi di garofano
- 50 g di pasta di datteri
- 50 g di uvetta
- 50 g di fichi
- 15 g di burro di cacao
- Scorza di mezzo limone
- 50 g di farina di segale*
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Mescola la farina di semi con la farina di segale e il sale. Metti a sciogliere il burro di cacao nell'essiccatore o a bagnomaria controllando che la temperatura non superi i 45°C.
- Frulla lo sciroppo di agave con i fichi e metà uvetta, aggiungi la stella di anice, i chiodi di garofano e la scorza di limone. Unisci questa emulsione alla farina di semi e segale.

- Aggiungi a mano la restante uvetta e il burro di cacao sciolto.
- Metti in una tortiera e ricopri con i semi tagliati al coltello.
- Lascia rassodare prima di servire.

Le farine crudiste devono essere preparate qualche giorno prima. Vedi il paragrafo “La nostra farina”.

CIOCCOLATINI & CARAMELLE

SFERETTE DI CIOCCOLATO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 30 sferette di piccole dimensioni

- 120 g di nibs di cacao tritati in polvere fine
- 1 cucchiaio di maca in polvere (rieccola qua! Se non sai cos’è la maca, nel libro Il Crudo è Servito! trovi tante informazioni utili)
- 5 cucchiai di cacao in polvere crudo
- Un pizzico di sale
- 200 g di crema di mandorle
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- Spezie a piacere
- 3 cucchiai di sciroppo di agave o di xilitolo in polvere, se vuoi l’effetto granuloso e croccante

Lavorazione

- Mescola gli ingredienti fino ad avere un composto consistente e malleabile.
- Dividilo in palline e passale in 4 cucchiai di cacao in polvere mescolato con un pizzico di cannella.

CIOCCOLATINI CRUDISTI

Difficoltà: media/alta

Ti occorrono gli appositi stampini in silicone, per sformare meglio i cioccolatini.

Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 300 g di burro di cacao liquefatto
- Semi di 3 stecche di vaniglia
- 160 g di sciroppo di agave
- 5 cucchiai di cacao in polvere
- 100 g di cacao liquor o pasta di cacao crudista (facoltativo)
- 100 g di zucchero di palma o xilitolo

Lavorazione

- Fai fondere il burro di cacao (ed eventualmente il liquor) a bagnomaria, come spiegato nell'introduzione alla Seconda Parte, e mescola con la vaniglia.
- Versa nel frullatore con metà della polvere di cacao; lentamente aggiungi il resto degli ingredienti, sempre frullando e verificando che ogni ingrediente sia ben amalgamato.
- Serviti di una spatola per togliere il prodotto che si arrampica sulle pareti del frullatore.
- Metti negli stampini e tieni in frigorifero fino a rassodamento.
- A questo impasto puoi unire anche le spezie di tuo gusto e frutta in piccoli pezzi, o erbe fresche come la menta, o la buccia degli agrumi.
- Quando avrai fatto abbastanza pratica con i cioccolatini crudisti, passa a questi…

CIOCCOLATINI RIPIENI

Difficoltà: alta

***È una preparazione un po' più complicata,
ma il risultato supera ogni aspettativa!***

Stendi un telo di plastica o carta da forno sul tavolo di lavoro; prepara l'impasto come indicato nella ricetta precedente, tenendolo più liquido e lasciandolo a temperatura in modo che non si solidifichi; versalo negli stampini che avrai tenuto precedentemente in frigo in modo da raffreddarli bene.

Appena avrai versato il cioccolato e riempito gli stampini, rovesciali sul tavolo rivestito con il foglio di plastica.

In questo modo negli stampini rimane soltanto un leggero strato di composto, che grazie al freddo del contenitore si sarà subito solidificato. Recupera il cioccolato versato sul telo e tienilo da parte per altri stampini, altre preparazioni oppure rimettilo nella pentola dentro il disidratatore acceso a 40°C gradi o nel bagnomaria fuori dal fuoco.

Prendi il ripieno di tua scelta (vedi nelle prossime pagine per la preparazione), versalo nei gusci dei cioccolatini, e versavi sopra altro cioccolato fuso come chiusura.

Metti in frigorifero e servi dopo almeno due ore.

Consigli per i cioccolatini:

- riempili soltanto per metà con il ripieno così riuscirai a chiuderli sigillandoli con il restante cioccolato fuso;
- fai attenzione che durante la preparazione del cioccolato, questo non entri in contatto con acqua altrimenti si creeranno dei grumi;
- per farli raffreddare, mettili in frigorifero facendo attenzione anche in questo caso che non vengano in contatto con l'acqua;
- al momento di toglierli dagli stampini, esercita una pressione delicata. Ecco perchè è meglio usare stampini in silicone.

ALCUNE RICETTE PER IL RIPIENO

COCCO-LIMONE-MENTA

Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 100 g di anacardi reidratati, o mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 3 cucchiai di sciroppo di agave
- Le foglie di un mazzetto di menta fresca
- 3 cucchiai di succo di limone
- 4 cucchiai di olio di cocco

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere una crema liscia e morbida. Con una siringa riempi i cioccolatini e chiudi come indicato.

LAVANDA E CIOCCOLATO BIANCO



Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 50 g di sciroppo di agave
- 1 cucchiaino da tè di fiori di lavanda essiccati, ridotti in polvere impalpabile
- I semi di una stecca di vaniglia

- 100 g di anacardi reidratati
- 4 cucchiai di burro di cacao liquefatto
- 5 cucchiai di farina di cocco

Lavorazione

- Mescola l'agave, la lavanda e la vaniglia. Unisci il burro di cacao e gli anacardi. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla il tutto. Con la siringa riempi i cioccolatini.

CREMA ALLA VANIGLIA E LAMPONE

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Metti un pezzettino di lampone fresco dentro ai gusci di cioccolato che hai preparato; prepara la ricetta della crema pasticciera di anacardi che trovi nella sezione riservata ai dolci del Test "Che dolce sei?", e riempi i cioccolatini con la siringa. Sigilla con altro cioccolato, come indicato.

VANIGLIA-MACA-CANAPA

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Prendi gli ingredienti della ricetta precedente (Lavanda e cioccolato bianco) senza la lavanda, aggiungi due cucchiai di semi di canapa e uno di maca, mescola il tutto e usa per riempire i cioccolatini.

TROPICAL ACAÌ

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Agli ingredienti della ricetta precedente, aggiungi due cucchiaini di acaì in polvere e procedi come indicato. L'acaì è una bacca che cresce in Amazzonia ed è un supercibo ricco di vitamina C.

CARAMELLE DI FRUTTA CON CREMA AL CACAO

Difficoltà: bassa

La base della ricetta è molto semplice; si tratta di un rotolo di polpa di frutta che viene disidratata in essiccatore fino a diventare come un foglio elastico e flessibile.

Puoi prepararle con qualsiasi tipo di frutta.

Qui trovi la ricetta base con le pere e altre idee.

Ingredienti

Per 12 caramelle grandi

- 3 pere tagliate a pezzi
- 2 mele tagliate a pezzi
- 3 datteri
- Un pizzico di cannella
- Un pizzico di vaniglia

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere una purea omogenea senza grumi.
- Stendila sui vassoi del disidratatore rivestiti con fogli di Teflex o carta forno e lasciali nel disidratatore a 42°C gradi fino a quando non saranno asciutti e la purea si sarà trasformata in fogli malleabili e arrotolabili (ci vorranno circa 8 ore).

- Prendi il rotolo e taglialo con le forbici in riquadri che riempirai al centro con crema morbida al cacao, chiudi dando la forma di ravioli o caramelle e servi con salsine alla frutta.

Altre idee per le tue caramelle

- Rotolo di mango: mango, datteri, vaniglia.
- Rotolo di pesca: pesca, datteri, vaniglia.
- Rotolo di frutti di bosco: frutti di bosco, datteri, vaniglia, limone.

Puoi anche sovrapporre vari fogli di colori diversi, arrotolare e tagliare a fettine, come se fossero stelle filanti alimentari.

Oppure su ogni foglio spalma la crema che preferisci, arrotola delicatamente e taglia a fettine per avere dolcetti deliziosi.

CARAMELLE DI CACHI

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 3 vassoi

- 3 cachi maturi
- Mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere
- Mezzo cucchiaino di 4 spezie
- 1 cm di stecca di Cannella

Lavorazione

- Frulla a lungo gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea e versala in gocce di circa 1-2 cm di diametro sul vassoio dell’essiccatore ricoperto da un foglio di teflex o carta forno, e lascia essiccare a 42°C fino a che le caramelle non si staccano.

CARAMELLE AL CACAO E MANDARINO

Difficoltà: media

Ingredienti

Per un vassoio

- 4 cachi
- Vaniglia
- Cannella
- Mezzo limone (succo filtrato)
- 1 mandarino (succo filtrato)

Lavorazione

- Frulla e spalma sull'essiccatore ed essicca per 8-12 ore: il tutto è pronto quando il composto si stacca dal teflex. Ritaglia con le forbici o una lama affilata in rettangoli di cm 1x4 e arrotola per formare dei cilindri.
- Conserva in un barattolo di vetro.

Ringraziamenti

Ringraziamenti di Laura Cuccato

Grazie a Madre Natura per gli ingredienti meravigliosi che ci regala.

Agli amici e amiche con cui ho condiviso e scambiato ricette e idee, spero di non aver dimenticato nessuno!

Grazie a Susanna e Lucia per questo nuovo bellissimo e dolcissimo progetto insieme.

Ringraziamenti di Susanna Eduini

Sono sempre stata appassionata di cucina e i dolci occupano un posto speciale nel mio cuore. Uno dei miei primi ricordi d'infanzia risale a quando giocavo al mare, sulla spiaggia, e preparavo le "tortine di fango, sabbia e alghe" che per me, e per le "signore" del tè delle cinque, erano dolcetti al cioccolato e biscotti di pastafrolla verde.

Certe abitudini non si perdono nemmeno crescendo, per fortuna si evolvono e si perfezionano. I miei esperimenti con le tortine di sabbia e fango hanno lasciato il posto a ingredienti salutari e di sapore sicuramente migliore, e sono grata di avere avuto la possibilità di trasmettere le mie scoperte e di condividere questi sapori fantastici. Esprimere gratitudine è una maniera per ringraziare l'Universo dei doni che si sono ricevuti e qui, allora, esprimo la mia gratitudine per l'abbondanza ricevuta durante la stesura del libro.

Desidero esprimere la mia gratitudine più profonda a Lucia Giovannini, per essere stata ancora una volta il motore trainante che ha ispirato la realizzazione di questo progetto.

Grazie per la fiducia che mi dimostri, per l'incoraggiamento costante ai miei progetti, perché ci credi e mi sproni a trasformarli da sogno in realtà. A te va la mia riconoscenza per il supporto incondizionato che ricevo e per l'amicizia che ci lega da tempo.

A Sonia Rossi per avere reso possibile, ancora una volta, la concretizzazione di questa idea e per il generoso sostegno ricevuto; grazie a Katia Prando per l'editing, a Matteo Venturi per il progetto grafico e a tutta la squadra di My Life per la collaborazione.

A Laura Cuccato per essere una fantastica compagna di lavoro, una raw-chef attenta e scrupolosa e per la sua idea favolosa del modo di dividere le ricette; grazie Laura, ho risparmiato un sacco di tempo!

A Nicola Riva e Blessyou!: "La campana è sempre lì!". Grazie a voi so che le cose belle succedono quando iniziamo, prima ancora di sentirci pronti a farle.

Grazie a Elisabeth De Souza Nunes, chef e donna dalla nobiltà di animo e di azioni. Grazie per la tua amicizia e per i progetti che condividiamo. Un saluto anche a Crudinho!

Grazie a Diego Pagani per le splendide foto, a Lorenza Lullo per il suo entusiasmo e a Rita Bacchilega per l'infaticabile sostegno alle mie attività.

A Natalia Rambelli per la presenza e per le parole sempre misurate e sempre dirette al cuore, con onestà e sincerità.

A Giancarlo Rabericati, Paola Lenzi, Lisa Lorenzini, Daria Sessa, Raffaella Tosatti, Paola Saponaro, Marica Falconi, Francesco Mastropietro, trainer eccellenti, persone di cuore e amici preziosi.

A Roberta Piletti, Carlotta Pizzoli, Stefano Tassinari, Davide Gazzi, Beatrice Beba Bonfatti, Stefania Saporetti. Sono così fortunata ad avervi nella mia vita!

Nel periodo tra l'uscita di *Frullato e mangiato* e la preparazione di questo nuovo libro la mia vita ha subito una trasformazione incredibile e tante porte si sono aperte per me. Oltre la loro soglia, ho trovato persone meravigliose, a cui va la mia riconoscenza:

grazie a Elena, titolare del Fram Cafè di Bologna, per il suo locale, perfetto connubio tra fiaba e amore.

A Katrien e Daniela, del Mondo di Eutepia, per essere presenti e così dedicate.

Grazie alla squadra di Donne meravigliose della Cooperativa LeAli, che si occupa con amore di CàShin, ristorante e luogo fiabesco sui colli a Bologna, tra cui Alessandra Pergreffi, Stefania Guidi, Francesca Lenzi. Collaborare con voi è sempre un piacere.

Grazie agli studenti diplomati di LUCE che negli anni hanno gustato le mie specialità e mi hanno spronato con i loro feedback, commenti e richieste, in particolare Monica Guastalli, Jessica Nota, Cristina Villani, Costanza Donato, Grazia Giuliano, Claudia Poppi, Silvia Cappelli, Daniele Andreani, Irene Rapisarda, Cristina Turconi, Dario Arcara, Leslye Pario, Simona Quaranta, Angela Parati, Lorena Rosetti, Donatella Ariotti, Elisabetta Cara. Grazie per la vostra presenza! Ringrazio in particolare Ilaria Marchioni.

Ai miei insegnanti, ai medici coraggiosi che esplorano nuove strade, agli chef crudisti e ai leader innovatori in questo campo che hanno aperto la strada a tutti noi. A tutte queste persone, uomini e donne, che mi hanno ispirato lungo la mia ricerca di un modo nuovo e salutare per vivere la mia vita, grazie di cuore!

E infine, un grazie sentito a tutti voi per avere questo libro tra le mani!

Grazie per l’impegno verso la vostra salute e quella dei vostri cari, per onorare la Terra e per contribuire a questo nuovo paradigma di alimentazione consapevole.

Risorse e fonti bibliografiche

Bibliografia

- Ani Phyo, Ani's Raw Food Kitchen. Da Capo Press - Lifelong Books.
- Armando D'Elia, Miti e realtà dell'alimentazione umana. Edizioni Sì, 2012.
- Gabriel Cousens, Conscious Eating. North Atlantic Books.
- David Wolfe e Shazzie, Il cioccolato che fa bene. Macro Edizioni, 2005
- David Wolfe e Shazzie, L'anima del cioccolato puro. Macro Edizioni, 2010
- Michele Riefoli, Mangiar sano e naturale. Macro Edizioni, 2011
- Rhio, Hooked on Raw. Book Publishing Company.

Sitografia

- Per le note sulla lecitina vedi link con informazioni complete: http://it.wikipedia.org/wiki/Lecitina
- Per le note sulla chia vedi link per informazioni complete: http://www.greenme.it/mangiare/altri-alimenti/8585-semi-di-chia-usi-dove-trovarli
- Per le note sullo psillio vedi link per informazioni complete: http://www.my-personaltrainer.it/integratori/psillio.html
- http://it.wikipedia.org/wiki/Carragenina
- http://it.wikipedia.org/wiki/Zucchero
- http://www.disinformazione.it/Zucchero.htm
- http://www.nexusedizioni.it/ambiente-e-salute/sugar-free/
- http://valdovaccaro.blogspot.it/2012/01/stimolo-insulinico-e-zucchero.html
- http://valdovaccaro.blogspot.it/2012/07/farine-bianche-alimenti-killer-e-diabete.html
- http://www.spigadoro.org/it/esperto-risponde/malto-o-sciroppo/

NOTE

1. Am J Clin Nutr. luglio 2004; 80(1): 58-63. Egg consumption, serum cholesterol, and cause-specific and all-cause mortality: the National Integrated Project for Prospective Observation of Non-communicable Disease and Its Trends in the Aged.

2.Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. Settembre 2004; 13(9): 1521-7. A case-control study of diet and the risk of ovarian cancer.

3.Ibidem, ottobre 2004 Oct; 13(10): 1665-76. Dietary factors and risk of non-Hodgkin lymphoma by histologic subtype: a case-control analysis.

4. Oscar Grazioli, veterinario e giornalista: http://notizie.tiscali.it/socialnews/Grazioli/545/articoli/E-dimostrato-le-galline-hanno-una-loro-forma-d-intelligenza.html

5.http://www.agireoraedizioni.org

6. The Westernization of Diets - The assessment of Impacts in Developing countries - with special reference to China. Articolo accademico di Robert Goodland, pubblicato nel 2001.

7. http://it.ibtimes.com/articles/34429/20120807/ossitocina-rapporti-di-coppia-viagra.htm#ixzz2KZwZCN00

8. Tratto da un articolo di Valerio Pignatta "La terapia della risata", pubblicato online su *Scienza e Conoscenza*.

9. Ivi.

10. http://richardwiseman.wordpress.com/books/59-seconds-think-a-little-change-a-lot/

Schnall, S. & Laird, J. D., Keep smiling: Enduring effects of facial expressions and postures on emotional experience. Cognition and Emotion, 17, 787-797, 2003.

Strack, F., Martin, L.L. and Stepper, S., Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 768-777, 1988.

11. Le domande del test sono a cura di Lucia Giovannini e le ricette correlate sono a cura di Susanna Eduini.


MyLife